educ_2023_129

Міністерство освіти і науки України

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра практичної психології

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ З ОСОБЛИВОСТЯМИ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

Дипломна робота

Рівень вищої освіти- другий (магістерський)

Виконала:
студентка 6 курсу, 622 групи
спеціальності: «Практична психологія»
Філіппова Анастасія Олегівна
Керівник:профессор,
доктор медичних наук Кушнір І.Г.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри №___

Від «__» _____2022р.

Зав кафедри_____доц. Радчук В.М.

Чернівці 2022

ЗМІСТ

ВСТУП……4

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття самооцінки у психологічній літературі. Фактори її формування …….....7

1.2. Розвиток самооцінки у підлітковому віці……....12

РОЗДІЛ 2 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ

2.1. Поняття адаптації у психологічній літературі. Принцип адаптивності в психології……...…26

2.2. Психологічні чинники адаптації студентів в умовах вищого навчального закладу ……..…….31

РОЗДІЛ 3 ЕМПРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Загальна характеристика методик визначення самооцінки та адаптивності особистості……..…48

3.2. Особливості прояву самооцінки у студентів першого курсу за методикою дослідження «Шкала самооцінки» …….53

3.3.Результати самооцінки й рівня домагань за методикою Дембо-Рубінштейна…….…… …….54

3.4. Особливості прояву адаптивності у першокурсників....…….56

3.5. Прояви психологчної адаптації у першокурсників…….57

3.6. Кореляційний аналіз результатів……..59

Висновок…….....62

Додаток 1……64

Додаток 2……66

Додаток 3……67

Додаток 4……75

Список використаної літератури……..80

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сьогоднішній день актуальною проблемою є формування особистості, власного «Я» та адаптації. Особливо ці питання гостро постають у підлітковому віці. У віковій психології підлітковий вік вважається кризовим етапом у житті дитини. На цьому етапі відбуваються досить важливі як фізичі так і психологічні зміни у підлітків. Також,цьому у періоді виникає найбільше сутичок, конфліктів, з вже сформованим «Я» і новими ідеалами.

Найінтенсивніше самооцінка формується та затверджується у підлітковому віці. Під час процесу формування свого «Я» породжується потреба в самовираженні, визначенні своїх життєвих сил та можливостей. На початковому етапі ця проблема містить в собі невиразні форми, не конкретні цілі, при цьому особистість разом із життєвим досвідом набуває більшої визначеності та сформованості «Я-концепції» людини.

«Я-концепція» - це ряд певних характеристик, тобто уявлень особистості про саму себе, які в першу чергу пов’язані з її оцінкою. Установки, які спрямовані особистістю на себе, формують «образ-Я»-уявлення про себе. « Я-концепція» виконує три функції: 1) сприяє внутрішній узгодженості особистості; 2) інтерпретація набутого досвіду; 3) виконує роль основи очікувань стосовно себе.

«Я-концепція» - може бути як позитивною, так і негативною. Позитивною «Я концепцією» є позитивне ставлення людини до себе, синонімом негативної «Я-концепції» є негативне ставлення до себе. Саме негативна «Я- концепція» може в подальшому перерости у комплекс неповноцінності, та створити дисбаланс між «Я-концепцією» та реальною поведінкою, і в такому разі досягнення балансу стає неможливим.

Також була досліджена тема адаптації у першокурсників. В психології під терміном "адаптація" розуміють перебудову психіки індивіда під впливом об'єктивних чинників довкілля, а також здатність людини пристосовуватися

до різноманітних вимог середовища без відчуття внутрішнього дискомфорту і без конфлікту із середовищем

У межах соціологічного підходу адаптацію розглядають як момент взаємодії особистості та соціального середовища. Суб'єктивний бік цього процесу розуміється як засвоєння особистістю основних норм і цінностей суспільства. Представники такого підходу нерідко ототожнюють поняття "адаптація" і "соціалізація", тому вирішального значення набуває проблема відповідності форм поведінки, індивідуальних способів діяльності особистості основним правилам, вимогам і нормам виконання суспільних функцій. Соціологічний підхід трактує адаптацію як процес "входження" особистості в нові соціальні ролі, причому сутність цього процесу полягає у змістовному, творчому пристосуванні індивіда до умов життєдіяльності.

Процес адаптації тривалий і не завжди успішний, і у значної частини студентів першого року навчання виникають проблеми з адаптацією, що пов'язано з особистісними якостями самих студентів, відсутністю навичок до самостійної навчальної діяльності, несформованістю професійного самовизначення. Детальніше увагу було звернено на взаємозв’язок самооцінки з адаптацією.

Об`єктом дослідження дипломної роботи є самооцінка особистості та її взаємозв'язок на адаптацію першокурсника вищого навчального закладу.

Предмет дослідження – рівень адаптації студентів першокурсників.

Метою дипломної роботи є дослідити рівень самооцінки у підлітковому віці та її взаємозв'язок з адаптацією.

Мета роботи передбачає виконання таких завдань:

1)висвітлити теоретичні аспекти дослідження розвитку самооцінки у підлітковому віці;

2) висвітлити теоретичні аспекти дослідження адаптивності першокурсників;

3) визначити взаємов’язок самооцінкиз адаптивністю;

4) провести емпіричне дослідження.

Гіпотеза: чим вища самооцінка у особистості, тим вищий рівень адаптивності.

Для реалізації поставлених завдань було проведене опитування студентів першокурсників, а також зроблений кореляційний аналіз spss statistics Windows 17.0

Структура роботи:

1. Розділ 1 теоретичні аспекти дослідження розвитку самооцінки підлітків.
2. Розділ 2 теоретичні аспекти дослідження адаптації у студентів першокурсників.
3. Розділ 3 емпіричне дослідження.
4. Висновок.
5. Додатки.
6. Список використаних джерел.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття самооцінки у психологічній літературі. Фактори її формування

Уільям Джеймсом був першим, хто у психології ввів поняття «самооцінка». Він висловив думку що, самооцінка – це «образ самого себе» у структурі особистості. Джеймсом розділив структуру особистості на три частини.Перша частина- це її складові елементи; друга – відчуття й емоції відносно цих елементів (самооцінка); третя- це вчинки, що обумовлені цими елементами особистості. [1]

Американський психолог Беррес Фредерік Скінер тісно пов’язує поняття «самооцінка» з набутим життєвим досвідом людини, з якого потім вона формує інформацію стосовно себе як особистості. На думку іншого психолога Карла Роджерса, самооцінка формується на основі оцінки індивіда іншими людьми. Для формування позитивної та адекватної самооцінки, людина має почувати себе прийнятою. [2]

Сучасні психологи такі як: Є. Белінська, Г. Гуменюк, О. Красило, С. Тищенко, О. Тихомандрицька, пов’язують свої підходи щодо поняття «самооцінка» з емоційними стосунками людей між собою, ставленням до самого себе, з соціальними аспектами та з гармонійним образом «Я».

В цілому психологія вміщає в собі багато різних підходів щодо пояснення суті самооцінки. Це означає що самооцінка є багатогранним психологічним феноменом. Загалом, можна зазначити що самооцінка поєднує в собі два аспекти: процесуальний і структурний. Це означає що сутність самооцінки знайшла віддзеркалення в тих значеннях, які даються їй в психології. В цих значеннях ми знаходимо способи які надають

можливостіособистості оцінити саму себе, або виділяються її показники як особистісного утворення. [3, 4]

Інформація та ті знання, що особистість накопичує по відношенню до себе, а також сама самооцінка, яка формується та базується на основі таких знань, дозволяють сформувати багатогранне утворення, що носить назву «Я-Концепція», й становить ядро особистості. «Я-Концепція» - це індивідуальна система знать особистості про себе, на основі якої формується взаємозв'язок та взаємодія із соціумом, а такоє корекція своєї поведінки та діяльності. [11] Отже, «Я-Концепція»- це утворення яке пропонує особистості набір характеризуючих її знань, а самооцінка надає змогу оцінити ці знання. У жодної особистості немає одного чіткого та конкретного образу «Я». Зазвичай їх декілька та вони змінюють один одного. Знання які особистість має про себе на данийомент це- " Я-реальне", а те якою людина хоче бачити себе, якою хоче бути - це " Я-ідеальне".

Самооцінка є найважливішою складовою частиною особистості, яка приймає участь у внесенніколективних змін щодо поведінки та діяльності. Також, самооцінка виступає вагомим фактором, які відображає якісну неповторність внутрішнього світу особистості. [4, 5]

З іншої сторони самооцінку можна розглядати як певний показник рівня розвитку самосвідомості. У схемі «Я-концепції», самооцінка має дость чітке співставлення з емоційно - ціннісним відношенням суб'єкта до себе, рідше – з образом Я або концепцією Я в цілому. [6]

У психології розрізняють декілька видів самооцінки:

1) Висока і низька;
2) Загальна і власна;
3) Актуальна і потенційна;

1)Окрім високої та низької, самооцінка буває завищеною та занижено. Завищена самооцінка- це завищення особистістю власних успіхів та

досягнень. Занижена самооцінка- це навпаки, заниження особистістю успіхів та домагань.

2)Загальна самооцінка – це відношення особистості до себе на рівні схвалення або не схвалення. Власна самооцінка- це оцінка якихось конкретних елементів свого зовнішнього вигляду, певних рис характеру. [12, 11]

3)Актуальна самооцінка-це те, чого особистість досягла на даний час, а потенційна(рівень домагань)- це те чого людина прагне та може досягнути.

Проаналізувавши різні підходи та різні теорії вчених щодо поняття «самооцінка» можна зазначити що воно є досить неоднозначним у психології.У. Джеймс, І. Кон, К. Роджерс вважають що поняття «Я-концепція» та «самооцінка» є провідними та самостійними утвореннями у самосвідомості особистості. Р. Бернс вважає що самооцінка є основним компонентом в Я-концепції. Отже, можна зробити висновок що, ці всі підходи психологів суперечать а навпаки доповнюють один одного, утворюючи цілісну картину поняття самооцінки.

Структура самооцінки розглядається як єдність когнітивного та емоційного компонентів. Когнітивний компонент- це відображення знань особистості про себе різного ступеня оформленості і узагальненості. Основою цього компонента є порівняння себе з іншими людьми, зіставлення себе з еталоном. Емоційний - ставлення людини до себе, пов'язане певною мірою із задоволеністю своїми діями.

На протязі усього життя, під час взаємодії із соціумом, в процесі діяльності, відбувається процес формування самооцінки. Отже, можна зазначити що самооцінка не є сталою та не змінною. На зміну самооцінки впливає безліч чинників. Можна виділити чотири основних: сім’я, референтна група, особисте спілкування та навчальний заклад. [7,8]

Однією з основних та базових потребособистості є потреба в самоствердженні, в цьому процесі самооцінка відіграє значну роль. Це визначається характеристикою дійсних досягнень людини до того, на що вона

претендує, які цілі перед собою ставить. Під час свого життя людина прагне досягти таких результатів, які будуть мати гармонію з самооцінкою, та будуть сприяти її зміцненню, нормалізації. [16]

Отже, самооцінка особистості виконує функцію регуляції поведінки та діяльності людини. Також самооцінка має досить велику роль в структурі мотивації діяльності, це впливає на те, що у особистості постійно відбувається процес порівняння своїх сил, психічних ресурсів з поставленими цілями і засобами діяльності. [17]

Відповідно до звичного цілісного сприйняття людини, єдності почуттів, розуму і волі, прояви самооцінки можуть бути представлені емоційними, пізнавальними і вольовими формами. Поведінкова форма самооцінки виділяється на соціально-психологічному рівні. [18] В складі самосвідомості самооцінка здійснює: функцію саморегуляції поведінки, психологічного захисту і когнітивну (пізнавальну) функцію. [11]

Процес під час якого особистість виконує зіставлення образу реального "Я" з образом ідеального "Я", тобто якою вона є на даний момент і якою хотіла б бути, відіграє досить вагому роль у формуванні самооцінки. Висока самооцінка формується у особистості шляхом досягнення бажаного для неї ідеального "образу Я". Якщо ж особистість відчуває суттєву різницю між бажаними і реальними досягненнями, її самооцінка, цілком ймовірно, буде низкою. Ще одним з існуючих факторів формування самооцінки є схильність особистості оцінювати себе так, як, на її думку, її оцінюють оточуючі. [10, 11]

Самооцінка особистостімає досить великийвплив на емоційний стан і на ступінь задоволеності своєю роботою, навчанням, життям, і на відносини з оточуючими. Ступінь розвитку в індивіда почуття самоповаги, позитивне ставлення до всього того, що входить до сфери власного «Я», відчуття власної цінності також відображається самооцінкою. Тому можна зробити висновок що, низька самооцінка вказує на негативне ставлення до своєї особистості, неприйняття себе, самозаперечення,.

В процесі становлення самооцінки особистості відбувається ще один важливий процес – це утворення та формування життєвої позиції. Під час цього людина вчиться відстоювати свою життєву позицію, діяти у певному соціальному середовищі, засвоює принципи які будуть супроводжувати її все життя.

І наостанок можна зазначити що, підлітковий вік є кінцевим етапом соціалізації, а також найважливішим періодом формування самооцінки [9].

Підводячи підсумок можна виділити що для адекватної самооцінки важливими є наступні фактори:

- Важливу роль у формуванні самооцінки відіграє порівняння образу «реального Я» з образом «ідеального Я», тобто з уявленнями про те, якою особистість хоче стати.
- Важливим чинником у формування самооцінки є те що особистість у підлітковому віці схильна оцінювати себе так, як оцінюють її оточуючі, хоча думка соціуму може бути хибною.
- Оцінка особистістю успішності власної діяльності засноване на форматі своєї ідентичності. [14]

1.2. Розвиток самооцінки у підлітковому віці

У своїх працях С.Л. Рубінштейн, описує процес розчистку самооцінки у підлітковому віці, характеризуючи його як певний ряд ступенів – від незнання себе до все більшого розуміння свого Я.

Під час формування самооцінки центр уваги підлітка переноситься від зовнішніх характеристик особистості до її внутрішніх, а також на характер в цілому, а не на його певні окремі риси. У підлітка починається процес усвідомлення своєї індивідуальності та процес переходу до духовних, ідеологічних масштабів самооцінки. (Рубінштейн С. Л., 1989).

Д.І. Фельдштейн, поділив розвиток самооцінки у підлітковому віці на 3 етапи:

1. Перший етап проходить у 10 - 11 років – у цей період переважає самокритичність в самооцінці. Фельдштейн провів дослідження у якому були задіяні хлопчики та дівчатка. Результатами дослідження стало визначення самооцінки у підлітків. Негативну характеристику дали собі 34% хлопчиків і 26% дівчаток, приблизно 70% випробовуваних, виявили що у них все ж таки переважають негативні риси.
2. Другий етап це 12 - 13 років- на основі адекватної самооцінки у більшості підлітків з'являється негативне ставлення до себе яке вперш за все залежить від ставлення однолітків.
3. 14 - 15 років- у цьому віці в 81% підлітків з’являється певний еталон ідеального «Я», який охоплює в собі ідеальні риси інших людей. На цьому етапі підліток починає оцінювати себе" тут і тепер" і проводити порівняння та зіставлення своєї поведінки з певними нормами, а саме з цим самим сформованим еталоном.

Найважливішою особливістю самооцінки особистості підлітка, обґрунтованої в роботах Д.І. Фельдштейна, стало твердження, що "... підлітком вирішується не просто завдання заняття певного" місця "в

суспільстві, а й проблема взаємовідносин в суспільстві, визначення себе в суспільстві і через суспільство, тобто вирішується завдання особистісного самовизначення, прийняття активно позиції щодо соціокультурних цінностей і тим самим визначення сенсу свого існування ".[15]

Отже, на початковому етапі в самосвідомості підлітка переважають судження про нього батьків та соціуму в якому він знаходиться. На першому етапі підліток позиціонує себе виходячи з точки зору оточуючих. З віком, для підлітка стає досить вагомою оцінка його однолітків, вже з'являється процес самостійного оцінювання та характеристики себе як особистості. [19]

До підліткового віку у дитини ще не сформувалася конкретика думка про навколишній світ, цю думку вона переймає від дорослих. На етапі молодшого підліткового віку, у підлітка починає формуватися власна думка та точка зору з різних приводів. В першу чергу у нього починає вироблятися самооцінка.

На даному етапі виникає наступна проблема, так як підліток ще не в змозі правильно аналізувати свої вчинки, це слугує підґрунтям для виникнення суперечок, в основі яких лежать між його думкою про себе і його реальним статусом в колективі, відношенням до нього з боку дорослих і товаришів. Шляхом досліджень було визначено, що у дітей, які мали негативне сприйняття однолітками складалася більш низька самооцінка, і навпаки. [20]

И. С. Кон у своїх працях описував розвиток самооцінки і образу "Я" таким чином, цитую: "Дитина росте, міняється, набирається сил до перехідного віку, і тим не менше це не викликало у нього тяги до інтроспекції. Якщо це відбувається тепер, то перш за все тому, що фізичне дозрівання є одночасно соціальним симптомом, знаком дорослішання, змужніння, на яке звертають увагу і за яким пильно стежать інші, дорослі й однолітки. Суперечливість становища підлітка, зміна його соціальних ролей і рівня домагань - ось що в першу чергу актуалізує питання: "Хто Я?" .[21]

Певні сфери під час настання підліткового віку, починають досить чітко та активно проявляти себе. До цих сфер можна віднести наступні:

1) мотиваційна сфера- у нійвідбувається аналіз уже сформованих до цього моменту цінностей;

2) сфера спілкування - виникнення певних проблем у спілкуванні з батьками, дорослими;

3) емоційна сфера- виникнення високої емоційної збудливості, суперечливість почуттів.

У підлітковому віці надзвичайно розкрите прагнення приналежності до груп собі подібних. [22] Підліток починає досить гостро переживати будь-які негаразди в сфері відносин зі своїми друзями. Втрата (дійсна або уявна) звичного зазвичай сприймається підлітком, як певна трагедія. Однією з самих основних потреб в процесі формування особистості є знаходження та становлення свого місця в соціумі. [23]

Якщо підліток не знаходить моральної підтримки в соціумі, то починає виникати відчуття дискомфорту, яке пов’язане з психологічними факторами, і це означає що, потреба в самооцінці залишається нереалізованою. Задля усунення дискомфорту підліток починає шукати шляхи вирішення даної проблеми. Відбувається пошук однодумців які б давали адекватну оцінку його самооцінці, або навіть перевершували її. Таким чином підліток може вступати в ряд неформальних (референтних) груп, щоб створити баланс між оцінкою соціуму і самооцінкою. [24]

Через результати внутрішньої та зовнішньої дезгармонізації, взаємодії особистості із самою собою або оточенням, що проявляється у внутрішньому дискомфорті, порушеннях взаємин, поведінки і діяльності, в міру своїх вікових особливостей підлітки набагато частіше стають дезадаптованими. Саме через провокуючі фактори які з’являються, виникає дезадаптація, тому що самі по собі вікові особливості не викликають її. Шлях подолання дезадаптації є досить важким для підлітка. [25]

Самооцінка у підлітковому віці найчастіше виявляється нестійкою. Аналізуючи психологічні дані підлітковий вік є самим суперечливим періодом у розвитку самооцінки. У кожному віковому періоді особистість має різне ставлення до себе, різне розуміння соціуму. Самооцінка у молодших підлітків є ще досить хиткою, суперечливою, та недостатньо цілісною.

У психології є такі поняття як акселеранти та ретарданти. Ці терміни характеризують різницю в темпах фізичного розвитку. Саме ця різниця впливає на психіку і самосвідомість. Підлітки що розвиваються рано це - акселеранти, а ті що розвиваються пізно- ретарданти. Якщо даних підлітків порівнювати між собою, то можна дійти до висновку, що значну перевагу між ними мають акселеранти ніж ретарданти.

Підлітків-акселеранти в можна описати як тих, що мають більш позитивний образ «Я», та активніше проявляють себе з однолітками. Ранній фізичний розвиток надає особистості наступні переваги: перевага в рості, фізичній силі; підвищення лідерських якостей; підвищення рівня значимості у однолітків; підвищення рівня домагань. [26]

Формування тих, чи інших якостей особистості, визначає характер самооцінки особистості. Якщо у підлітка адекватний рівень самооцінки, то це сприяє формуванню в ньому самокритичності, наполегливості, адекватної самооцінки. Також від характеру самооцінки залежить навчальна, соціальна активність.

Підлітки які мають які мають адекватну самооцінку, займають досить високій статус у колі спілкування, високий особистий статус, високий рівень успішності. Такі особистості проявляють себе досить активними і наполегливими у досягненні поставленої ними мети. Зазвичай підлітки з адекватною самооцінкою спрямовують свою активність на різні види діяльності, розвиваються, пізнають щось нове, приймають активну учать у різних сферах життя, мають великий кругозір.

На відміну від підлітків що мають адекватну самооцінку, підлітки з завищеною самооцінкою, проявляють достатню обмеженість в певних видах

діяльності та мають велику спрямованість на спілкування. Підліток, якому притаманна досить висока самооцінка проявляє себе як особистість яка переоцінює себе і свої можливості, та має досить високий рівень домагань до себе і оточуючих. Він часто може формуватися свої претензії які не мають ніякого підґрунтя по відношенню до оточуючих. Зазвичай це призводить до того, що підліток починає відокремлюватися від всіх, замикатися в собі, та суттєво погіршуються міжособистісні відносини. [27]

Підлітки, що мають низьку самооцінку, зазвичай найбільш схильні до депресивних станів. Шляхом вивчення даного феномену, психологи дійшли висновку, що: в деяких випадках, спочатку з'являється низька самооцінка а вже потім депресивний афект, а інші - що спочатку депресивний афект а потім низька самооцінка. [28]

У психології низьку самооцінку поділяють на два типи, в залежності від рівня домагань:

1) тотально низька самооцінка- це низька самооцінка в поєднанні з низьким рівнем домагань. У цьому випадку людина недооцінює себе, свої заслуги, зазвичай перекладає все на везіння, а не на свої можливості, шляхом яких, було щось досягнуто;

2)сполучення низької самооцінки з високим рівнем домагань. У даному випадку у людини формується комплекс неповноцінності, що супроводжується переживанням тривожності. [29]

Крім описаних вище видів самооцінки (позитивної та негативної) існує ще таке поняття як крайня самооцінка. Крайня самооцінка має або максимально позитивний або максимально негативний характер. Зазвичай даний тип самооцінки можна зустріти у агресивних підлітків. Таким підліткам також притаманні наступні характеристики: хиткий соціальний статус, підвищена дратівливість, тривожність, страх перед широкою публікою, егоцентризм, не вміння знаходити вихід з важких ситуацій, панічні страхи.

Конкретного та чіткого визначення яка ж самооцінка є кращою- немає. Це є досить індивідуальним критерієм для кожної особистості, та може визначатися в конкретних ситуаціях. Самооцінка- це складне утворення, яке є системним за своєю природою: вона є цілісною і в той же час багаточастинна, має багаторівневу будову і ієрархічну структуру, включена у безліч міжсистемних зв'язків з іншими психічними утвореннями, в різні види діяльності, форми і рівні спілкування, в когнітивнй, моральний і емоційний розвиток особистості.

Психологами, було проведено ряд певних психологічних досліджень направлених на вивчення змісту самооцінки. Описуючи дані дослідження, ними були зроблені наступні висновки: у основі самооцінки підлітка лежать головні риси моральності такі як доброта, порядність, чесність, справедливість, взаємодопомога. Досить високий рівень самокритичності, надає змогу підлітку проаналізувати себе, побачити у собі певні негативні сторони, якості, та зрозуміти про необхідність їх позбутися [30, с. 352].

У підлітковому віці починає формуватися збільшення адекватності самооцінки. Дослідження, які були проведені психологами, надали змогу зробити наступні висновки: діти зазвичай завищують свою самооцінку, а у підлітків відбувається процес за яким вони оцінюють себе нижче за показниками, які вважаються для них найважливішими, і саме це заниження вказує на реалізм, тобто на адекватність самооцінки.[38, с. 85]

У психології, також було досліджено різницю між адекватним у хлопчиків та дівчаток. У результаті вчені дійшли висновку, що значної різниці між ними немає, але у дівчаток переважає більша цікавість до оточуючих, тому рівень їхньої оцінки інших в певній мірі є більш адекватною. У хлопчиків більш розвинуте вміння переносити знання про оточуючих на своє «Я», а у дівчаток це уміння дещо відстале.

Визначити тип та рівень самооцінки у підлітка можна визначити за допомогою певних індикаторів. До таких індикаторів можна віднести наступні: підлітку притаманна висока зацікавленість у виборі майбутньої

професії, високий рівень вчительського схвалення, високий рівень виконання норм моральної поведінки, то можна зазначити що у данного підлітка адекватний рівень самооцінки. Завищена самооцінка визначається шляхом аналізу відношення однолітків до підлітка і яку вони надають оцінку його вчинкам. Зазвичай якщо у підлітка завищена самооцінка, то оцінка його вчинків є низькою. Низькі показники якості діяльності, психологічна нестійкість, вказують на занижену самооцінку підлітка.

Психологами було визначено, що коли підліток описує образ будь якої особистості, в першу чергу звертається увага на фізичні особливості, зовнішній вигляд, одяг, зачіску, тобто на зовнішні фактори. З часом, вже починає формуватися більш адекватний опис. Основним положення при описі стає індивідуальність- неповторність людини.

Підлітки кожну особистість можуть сприймати з різних сторін, це залежить від об’єктивних або ж суб’єктивних факторів. До даних факторів психологи відносять наступні: ступінь розвитку пізнавальних здібностей, характер емоційного ставлення, ступінь розумового розвитку, емоційно-психічний стан, а також важливим є минулий досвід набутий підлітком. Також у процесі сприйняття тієї чи іншої людини важливу роль відіграють індивідуальні особливості підлітка, вплив групової думки та стереотипів які скалися на рахунок данної людини. [30, с. 53].

У житті кожного підлітка у житті настає момент усвідомлення власного дорослішання. Це сприяє розвитку у підлітка певних особистісних рис, таких як: самостійність, дисциплінованість, вміння нести відповідальність за власні вчинки.

У житті кожної дитини саме в підлітковому віці формується внутрішня позиція дорослого. Внутрішня позиція дорослого – це особистісне новоутворення, яке характеризується якісними змінами в структурі особистості підлітка та виникає на початку підліткового віку. Дана позиція впливає на зміни в особистісній сфері підлітка, а саме:

а) когнітивній (формується вміння самостійно думати, робити висновки, займатися самоосвітою тощо);

б) спонукально-вольовій (створюються ідеали, цінності, дорослі інтереси, захоплення, воля);

в) самосвідомості (виникає самопізнання, саморозкриття, самоставлення, самодетермінація);

г) в сфері емоцій (переживання, настрій, афективні стани).

У підлітковому віці, з'являється момент, у якому відбувається настання відповідального вибору. Перед підлітком постає вибір стосовно своєї позиції бути насправді дорослим чи лише справляти з себе враження дорослого. Позиція насправді бути дорослим включає в себе наступні аспекти: самостійність приймати важливі рішення; визнання своїх провин; бажання вчитися виправляти власні помилки; правильність та адекватність сприйняття критики; вміння критично ставитися до себе та оточуючих; вміння нести відповідальність за власні вчинки.

Розуміння важливості та відповідальності на рахунок власного майбутнього, ставлення до справ суспільства, найближчого оточення також починає формуватися саме в підлітковому віці. Підліток який має успіх у вище описаних справах, починає відчувати почуття дорослості, в протилежному випадку виникає відчуття пригніченості та незначущості.

У підлітка з сформованим почуттям відповідальності, даний аспект активізує процес переходу почуття дорослості в почуття зрілості. На думку М.В. Савчина відповідальність у особистості проявляється як певний внутрішній закон. Саме цей закон надає можливість особистості визначити для себе чіткий зміст конкретних завдань, доручень, обов'язків тощо. [31]

У підлітковому віці починає формуватися нова внутрішня позиція. Дана позиція охарактеризовується у потребі не тільки відповідати критеріям соціуму, що є характерним для віку молодших школярів, а й власним вимогам, самооцінці та рівню домагань.Вдеяких аспектах соціальне середовище має також в певній мірі вплив на формування самооцінки у

підлітків. Ставлення особистості до самої себе є утворенням, яке формується пізніше в системі ставлення людини до світу. На мою думку завдяки цьому в структурі відносин особистості належить особливе місце. [32]

У психології данийаспект пов’язують з особливістю соціальної ситуації розвитку, що в свою чергу сприяє виникненню суперечності між самостійністю яка зростає у підлітката обмеженими можливостями її реалізації. У підлітка починається період відчуття себе як самостійної особистості, та виробляється вміння брати на себе відповідальність за власні вчинки.

Переважно діти у підлітковому віцівимагають зі сторони інших людей, щоб ті ставилися та сприймали їх як вже дорослих особистостей. У підлітків починає формуватися і розвиватися виборювання права на власну “дорослу” позицію, самостійність, незалежність. Це є суб’єктивною складовою частиною почуття дорослості, а також відображенням особливої форми свідомості.

Отже, охарактеризовуючи описане вище, можна зробити висновок що, процес виникнення почуття дорослості у підлітковому віці визначається за допомогою певних факторів. До даних факторів відносяться наступні: рівень володіння підлітком певними знаннями, соціальними вміннями і навичками, особистісними якостями. Також підліток починає засвоювати певні принципи та моральні норми, які у подальшому допоможуть адаптуватися та зайняти чітку позицію у суспільстві.

Підлітковий вік характеризується наступними факторами: швидкою зміною ідеалів та різкими перепадами настрою. Об’єктивних та значних причин на такі перепади може і не бути, а якщо вони і є, то дорослі зазвичай не сприймають їх як вагомі та значні. Стандартизованою поведінкою дорослих по відношенню до даної ситуації є намагання заспокоїти підлітка, пояснюючи йому що це все дрібниці, тим самим викликаючи у нього ще більше роздратування та занепокоєння. Натомість у даних ситуаціях підліток

потребує розуміння, поваги, підтримки, та ні в якому разі не засудження. При цьому зазвичай підліток демонструє зовнішню замкнутість, дратівливість, але це лише маскування дійсних переживань та потреб.

У підлітковому віці з’являється такий фактор який носить назву «підлітковий комплекс». На думку А.Є. Личко, «підлітковий комплекс» складається з властивих для даного віку певних психологічних особливостей, поведінкових моделей, специфічних підліткових поведінкових реакцій на дії навколишнього середовища. До них реакцій можна віднести наступні: реакції емансипації, групування з однолітками, реакція захоплення (хобі-реакція) і реакції що зумовлені сексуальним потягом.

Реакція емансипації характеризується прагнення підлітка позбутися опіки, контролю, покровительства старших - рідних, вчителів, наставників, представників старшого покоління взагалі. Дана потреба звільнитися пов'язана з боротьбою за самостійність, за самоствердження себе як особистості.

Прояви реакції емансипації можуть бути досить різноманітними. Овна досить чітко прослідковується в щоденній поведінці підлітка, а саме в бажанні завжди поступати «по-своєму», самостійно. Реакція емансипації може вплинути на навчання чи роботу обов'язково в іншому місті, щоб жити окремо від батьків. Крайньою формою прояву реакції емансипації є втечі з дому і бродяжництво, дані вчинки є обумовлені бажанням «пожити своїм життям» [37 с. 65].

Підліткам притаманно бути особливо чутливим до «внутрішніх», психологічних, проблем. Процес відкриття комусь свого внутрішнього світу - дуже важливе, радісне і хвилююча подія для підлітка, але при цьому водночас виникає ряд тривожних і драматичних переживань. Разом з усвідомленням своєї унікальності, неповторності, несхожості на інших приходить відчуття самотності.

Так як підліткове «я» ще не сформовано, воно може переживатися підлітками як невиразне занепокоєння або відчуття внутрішньої порожнечі,

яку необхідно чимось заповнити. Тому виникає гостра потреба у спілкуванні а також підвищується вибірковість спілкування, потреба в самоті. Страх та відчуття самотності виникає у підлітків на основі усвідомлення своєї особливості, несхожості на інших.

Взаємовідносини із соціальним оточенням у підлітків складаються по-різному. Більшість з них займаються пошуком однодумців, тобто певних референтних груп. Референтна група - це значуща для підлітка група, у якій погляди членів групи є взаємно прийнятими. В даному випадку виникає таке поняття як соціальна мімікрія, яка заснована на механізмі психологічного захисту. Соціальна мімікрія – це бажання особистості злитися з групою, нічим не виділятися. Даною групою для підлітка може виступати дворова компанія, клас, друзі по гурткам, сусідські хлопці. Така група має досить вагомий авторитет в очах дитини, ніж самі батьки, і саме вона має не аби який вплив на поведінку підлітка та на його відносини з іншими. До думки членів цієї групи підліток буде прислухатися, іноді беззаперечно і фанатично. Саме в ній буде намагатися отримати самоствердження. [28]

На думку И.В.Дубровина, існує два типи підліткових груп. Перший тип підліткової групи має наступні характеристики: одностатевий склад, наявність постійного лідера, чітко фіксована роль кожного члена групи, тверде та стале місце в ієрархічній структурі внутрішньогрупових відносин. Зазвичай така група визначає свою певну територію, яку в подальшому ретельно оберігає від вторгнення у неї однолітків з інших груп, а основі так званої боротьби проти вторгнення і протікає життя групи. Склад членів групи є стабільним, а прийняття нових членів зазвичай супроводжується певними випробуваннями і ритуалами, основне рішення про прийняття приймається так званим ватажком групи.

Інший тип підліткових груп характеризується не чітким розподілом ролей, відсутністю постійного лідера - його функцію заміщають різні члени групи. Склад членів групи зазвичай по-різному порожнистий і нестабільний.

Життя такої групи мінімально регламентоване, немає будь-яких чітких вимог. [15 стор. 153]

Підліток у цей досить складний для нього період самоствердження потребує можливості поділитися своїми страхами, переживаннями, своїми подіями в житті з дорослими, не дивлячись на зовнішню боротьбу із ними. На даному шляху, до такої відвертої розмови виникає проблема важкості почати будувати близькі відносини і спілкування першим. [33]

У пізньому підлітковому віці найбільший вплив на самооцінку дівчат мають друзі, а у хлопців такий влип мають тати. Психологами розглядався також ряд інших аспектів які можуть впливають на самооцінку підлітка. До даних аспектів можна віднести наступні:низька самооцінка не обов’язково може залежати від матеріального становища батьків, а навіть навпаки в бідній сім’ї може вирости дитина з високою самооцінкою, якщо її батьки теж мають відповідну самооцінку. Зазвичай у сім’ях де є лише одна дитина вірогідність мати високу оцінку більша ніж коли сім’я є багатодітною. Можна зазначити тут досить цікавий факт, що самооцінка першої дитини в сім’ї значно вища ніж в наступних. [34]

У психології самокритичність підлітка по відношенню до своєї самооцінки розглядалася найяскравіше з позиції психодинамічного підходу. Психологи які досліджували даний підхід, описували положення про соціокультурну нестабільність в соціумі, та розглядали певний стан особистості який носить назву "кризи ідентичності". Над даною тематикою працювали наступні вчені: З. Фрейд, А. Фрейд, Е. Еріксон, Е. Ейдеміллер. Висновок їхній був наступним: стан "кризи ідентичності" найяскравіше проявляється саме у підлітковому віці.

Особистості притаманно активно захищати свою самооцінку. Структура особистості у психоаналізі описана виділенням основних компонентів:"ід","его", і "супер-его". Також захист особистістю самооцінки був описаний у психоаналізі, зазначаючи при цьому що всі в прийоми які використовує "его" в конфліктах можуть породжувати невроз. [35]

У своїх працях Каменська В.Г. представила специфіку его-захисних процесів. Вони описані наступним чином: " Его-захисні процеси- це ті процеси які в своїй основі мають на меті зберігання структури особистості у стресових ситуаціях. Головна умова збудження его-захисних механізмів-це конфлікт між виниклою мотивацією та почуттями, які можуть виникнути при реалізації несанкціонованої мотивації. " [36]

На думку психологів, які досліджували захисні процеси, їх можна розподілити на: вищі, середні, нижчі.

До нижчих захисних процесів відносять наступні: витіснення, проекція, заперечення, регресія. До середніх можна віднести проекцію. Всі інші є основою для формування вищих захисних механізмів, які утворюються в більш пізньому онтогенезі.

Витіснення – це механізм який сприяє тому, що недопустимі імпульси або ідеї стають безсвідомими. Видатний психолог Зігмунд Фрейд вважав що цей механізм являється головним способом захисту інфантильного Я, який не здатний суперечити спокусі, відкладати або змінювати завдяки компромісу задоволення власних бажань. Він зробив висновок що особистістю витісняється і забувається не ті події, які їй не приносять задоволення, а ті які походили від неї, травмуючи при цьому оточуючих людей своїм впливом.

Особистістю з великою силою витісняються всі різновиди заздрості і безкінечні комплекси власної неповноцінності. Важливим процесом є той, коли небажана та травмуюча інформація дійсно забувається особистістю та повністю витісняється з свідомості. [36]

Ще одним з найвідоміших способів захисту самооцінки є проекція. Під час проекції особистість не визнає своєї відповідальності та переносить її на інших людей, які раніше викликали у неї негативні емоції. [21]

Р.В. Овчарова зазначає що у багатьох підлітків спостерігається «акцентуація характеру». При цьому у них відбувається загострення негативних дій, які підвищують ступінь ризику психічної патології і девіантної поведінки. До так званої «групи ризику» можна віднести підлітків

з підвищеною збудливістю, нахилом до різких перепадів настрою, підвищеною втомлюваністю, підвищеною чутливістю, підвищеною тривожністю, аутизмом. У деяких підлітків акцентуація характеру може посилюватися через недостатньо розвинений інтелект і нахилом до рефлексії.

Якщо у підлітка виникає незадоволеність у потребі бути чи хоча б здаватися дорослим, у відношення до нього як до дитини, то така незадоволеність досить часто призводить до проявів у підлітків негативізму, агресії, грубості, впертості та більш серйозних деформацій складових характеру.

Висновками стосовно інформації поданої у данному розділі, є наступі:

1) адекватна самооцінка у підлітка формується а основі ставлення до нього з повагою, коли рахуються та вислуховують його думку, а також при розумінні того що підліток цінний сам по собі, як індивідуальність, незалежно від певних вчинків, досягнень;
2) відношення з повагою до підлітка проявляється шляхом ставлення з повагою до його думок, дій, рішень, потреб, бажань, цілей.
3) важливо побачити та зазначити границі які встановлює підліток і намагатися не порушувати їх межі.

Таким чином можна зробити висновок що підлітковий вік являється важким та важливим етапом у житті кожної особистості. Характерними рисами даного етапу є наступні: відкриття власного «Я», що в подальшому впливає на долю особистості; перехід від дитинства до дорослості; формування світобачення особистості; переоцінка цінностей, ідеалів, життєвих перспектив. Також для підліткового періоду характерно становлення свідомості та самосвідомості людини, а поведінка особистості регулюється за допомогою самооцінки, що в свою чергу є центральною частиною особистості.

РОЗДІЛ 2
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Поняття адаптації у психологічній літературі. Принцип адаптивності в психології

Поняття адаптації є одним із найбільш уживаних у різних наукових напрямах. Існує велика кількість наукових визначень поняття «адаптація».

Адаптацію в широкому сенсі розуміють як «…пристосування організму до внутрішніх та зовнішніх умов, що змінюються»)[62, с.32.]

Адаптація (від латинського «adaptio») – це «пристосування організмів у структурному і функціональному планах до умов свого існування». [63, с.44]

Адаптація особистості пов'язується з такими поняттями як адаптивність та адаптаційні можливості. Адаптивність - це сама спроможність людини до адаптації, а адаптаційні можливості - це ті властивості, які цю спроможність забезпечують.

Адаптивність - це природжена та набута здатність до адаптації, тобто пристосування до всієї різноманітності життя при будь-яких умовах (В.І. Гарбузов). [49]

Для досить великого різноманіття поняття «адаптація» спільними є наступні положення:

1. Данна взаємодія відбувається в умовах дисбалансу і порушень узгодженості систем між собою.
2. Процес адаптації включає процедуру взаємодії між двома об’єктами.
3. Процес досягнення мети включає в себе деякі зміни в системах, які взаємодіять між собою.
4. Головною метою взаємодії буде певна координація дій систем між собою, характер і ступінь якої може здійснюватися в широких межах.

Адаптація виступає процесом, спрямованим на підтримання рівноваги та стабільності. Цей процес здійснюється в перебігу трансформації стабільності стану індивіда в певному середовищі й завершується після досягнення такого самого стану в іншому. Пристосування своєю чергою відбувається в момент трансформації внутрішнього середовища, зміни самого середовища або самого індивіда.

Соціальна поведінка будь якої особистості відтворює адаптивні функції. Для кожної людини адаптація постає як необхідна умова за для продуктивної соціальної активності, самовизначення та самоствердження особистості, розвитку індивідуальності. Вплив міжособистісних відносин на психічні прояви особистості гостро ставить проблему вивчення факторів, що визначають закономірності виникнення та динаміку взаємних контактів між людьми, їх адекватність структурі спільної діяльності та актуальним вимогам середовища.

Для адаптації у новому соціальному середовищі важливе вміння швидко знаходити своє місце у спільній діяльності, у новому колективі, вміння знайти в рамках існуючих умов можливості для прояву своїх інтересів та здібностей. Особливий інтерес представляє початкова стадія адаптації у новому соціальному середовищі.

Як пишуть В. В. Травін і В. А. Дятлов, «соціально-психологічну адаптацію можна визначити як входження людини в систему внутрішньо групових відносин і пристосування до цих внутрішньо групових відносин, вироблення зразків мислення та поведінки, які відображають систему цінностей і норм даного виробничого колективу, придбання, закріплення та розвиток умінь та навичок міжособистісного спілкування в цьому колективі».[37]

Адаптивність виконує кілька функцій, властивих установці, наприклад:

- его захисну функцію, яка дозволяє особистості протистояти негативній інформації про себе, підтримувати високу самооцінку та захищатися від критики;

- функцію самореалізації, яка допомагає особистості визначити, до кого він відчуває приязнь чи неприязнь;
- це ж визначає відношення адаптанта до людей чи організаційних явищ; пристосувальну функцію, яка допомагає новачкові досягати бажаних результатів та уникати небажаних цілей; уявлення про ці цілі та про способи їх досягнення зазвичай формується на попередньому досвіді;
- функцію знання, яка допомагає особистості організувати свої уявлення про організаційне оточення, інтерпретувати події та явища, що виникають у повсякденному житті.

Як зазначають психологи, найважливішу роль формуванні установки поруч із такими чинниками, як потреби і середовище, грає і діяльність, залученість людини у роботі. Таким чином, можна зробити висновок, що при відповідності психологічних особливостей людини, її потреб, досвіду та умов організації відбувається закріплення установки та прояв її як властивості особистості в комунікаціях, особливостях поведінки і т.п.

У зв'язку з усім сказаним вище цікавить, які саме особистісні структури сприяють прояву адаптивності, а також умови і фактори, що сприяють формуванню установок і властивості адаптивності як такової.

У психології адаптивність розглядається як основна характеристика особистості, яка виражає її як адаптивну істоту. Принцип адаптивності включає в себе три варіанти: 1) гомеостатичний; 2) гедоністичний; 3) прагматичний.

Гомеостатичний варіант- це варіант за основу якого лежить ідея гомеостазу, який походить з біологічних теорій. Це вказує на те, що всі реакції які відбуваються в людському організмі, мають пасивне пристосування до впливу навколишнього середовища, при цьому вони мають виконувати та підтримувати лише одну адаптивну функцію - повернення функцій організму особистості в рівновагу. Даний варіант принципу адаптивність зазвичай застосовується в рефлексології.

Саме цей варіант принципу адаптивності лежить в основі багатьох психологічних концепцій, таких як: теорія особистості Левіна; психоаналіз З. Фрейда; теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера. У даних концепціях поведінка особистості має основну мету, а саме формування рівноваги з суспільством, шляхом досягнення рівноваги та душевної гармонії із самим собою за допомогою такого процесу, як самоактуалізація, тобто особистість сприймає себе такою, якою була створена природою, незважаючи на думку суспільства.

Гедоністичний принцип адаптивності має за основу, що будь яка поведінка особистості спрямована на збільшення задоволення та зменшення негативних емоцій. Зазвичай цей принцип можна чітко прослідкувати коли особистість намагається так адаптуватися до ситуації, щоб в кінцевому результаті отримати з неї вигоду та задоволення. Також мають право на існування і такі випадки, коли людина має на меті отримання абсолютно протилежних вищенаведеним результатам. Приклади даного гедоністичного принципу адаптивності ми можемо спостерігати в прояві самопожертви та героїзму особистості, а також в буденній праці людини, де робочий потенціал та поведінка направлені на отримання задоволення, але в робочу мету.

Прагматичний варіант- зазвичай його можна зустріти в двох напрямках психології: когнітивні та функціональній. У цих напрямках даний принцип описаний в якості судження, а говорить про те, що будь які оптимальні дії людини спрямовані на отримання максимуму користі та ефекту, при цьому застосовуючи мінімальні витрати. Також, прагматичний варіант адаптивності характеризується наступним чинником: якщо прийняте особистістю рішення являється нерозумним, формується припущення того, що це рішення є логічним та обгрунтованим, при цьому будь яке рішення сприяє оптимізації психологічної користі, з часом особистість може бути здивована власним вибором.

Визначення особистості у прагматичному принципі базується на тому що, людина являється розумною та логічною, а дії людини є раціональними.

При процесі аналізу розвитку та формування особистості в життєвих обставинах, прояви які не входять в рамки логічної дії не приймаються.

2.2. Психологічні чинники адаптації студентів в умовах вищого навчального закладу

Вступ до вищого навчального закладу є переломним моментом у житті кожної молодої людини. Вступ молодих людей у нову навчальну діяльність у виші характеризується переходом можливостей індивіда на новий щабель функціонування. На першокурсника діє комплекс сильних чинників. У ході пристосування до кожного цього чинника створюється певна функціональна система. Успішність адаптації зумовлена психологічними особливостями особистості студентів, їхніми біохімічними та фізіологічними характеристиками. Колишній школяр, у ролі студента, занурюється в нові для себе умови, які характеризуються інтенсивними навчальними навантаженнями, емоційними напруженнями, особливо на сесію, а також відносно низькою руховою активністю [55].

Під час навчально-професійної діяльності у виші процес адаптації на кожному курсі студентів має свою специфіку. Це залежить від того, що індивід на даному віковому етапі перебуває у стадії формування. Таким самим складним етапом, як і етап вступу, виступає і закінчення вишу. Студент вступає у "велике життя". Це пов'язано з певними соціально-психологічними навантаженнями на організм [56]. Адаптація студентів до нових умов навчання у виші має різноплановий характер.

Психологічна адаптація. Під час дослідження психодинамічних, тобто особистісних характеристик студентів, необхідно враховувати і поєднувати в єдине ціле мотиваційний, емоційно-вольовий та інтелектуальний розвиток особистості. Цей підхід має характеризувати психологічні та соціальні навчально-обумовлені форми поведінки студентів: перебудова мотивів поведінки, формування умінь, навичок, звичок, особливості темпераменту, сенситивності та навчальних здібностей. Важливу функцію тут виконують стать, вік, конституція (особливості статури) тощо. Деякі властивості особистості під час адаптації розвиваються. Низку особистісних особливостей студентів необхідно не тільки вивчати в умовах звичайних

навчальних занять, але й необхідно враховувати екстремальні ситуації, наприклад екзаменаційну сесію. Це додаткова інформація про студента [57].

Соціальна адаптація. Соціальна адаптація студентів характеризується активним пристосуванням особистості до умов соціального середовища. При цьому соціальна автономізація є реалізацією установки на себе, стійкості у стосунках і поведінці, що відповідає її самооцінці, її уявленню особистості про себе. Основна роль соціальної адаптації полягає в прийнятті особистістю цінностей і норм іншого соціального середовища (колективу, групи), неформальних і формальних зв'язків, які тут формуються, форм соціальної взаємодії та форм предметної діяльності, таких як способи професійного виконання роботи [58].

Фізіологічна адаптація. У студентів, які тривалий час перебувають в умовах інформаційного перевантаження, з'являється інформаційний невроз. Він зумовлений процесом переробки великого обсягу інформації. Потік інформації, який підлягає обробці, перевищує пропускні можливості окремих відділів нервової системи. Психічні процеси під дією діяльного розумового навантаження зазнають фазових трансформацій. На початкових стадіях роботи запам'ятовування, увага, швидкість розв'язування тестових завдань змінюються в бік поліпшення [59].

Соціально-психологічна адаптація. Перехід від класно-урочної системи навчання до самостійних занять відбувається болісно. Навчання у виші суттєво відрізняється від шкільного. Крім цього, сформовані шкільні стереотипи суперечать принципам вишівського навчання, а подекуди перешкоджають йому. У такому разі починає проявлятися процес інтерференції, тобто колишні навички й уміння починають перешкоджати ефективній реалізації наступної діяльності та передбачають певну перебудову [60].

Існують такі стереотипи пізнавальної діяльності студентів, які сформувалися в школі і які не дають змоги ефективно навчатися у виші.

1. В умовах шкільного навчання основна діяльність із засвоєння нових умінь здійснюється під керівництвом педагога із застосуванням різних методів, які полегшують процес навчання. Домашня робота учнів полягає здебільшого в повторенні та заучуванні матеріалу. Учень, у якого сформувався стереотип навчання на уроці, повинен від самого початку долати його в інституті. Із цим пов'язаний той факт, що більша частина першокурсників не володіють розумовими операціями з оволодіння навчальним матеріалом. Процес навчання у виші спирається на репродуктивне мислення студентів, що не дає змоги ухвалювати ефективні рішення у складних ситуаціях та адаптуватися до нової діяльності [61].

2. Організація навчання із закріплення або повторення матеріалу. Шкільне навчання передбачає таку специфіку, за якої роз'яснення нового матеріалу та його закріплення виступають у єдності відповідно до структури уроку. У вищому навчальному закладі така єдність повідомлення нової інформації та її закріплення здебільшого відсутня. Крім цього, пред'явлення нового матеріалу під час лекції та його закріплення на семінарських і практичних заняттях можуть розподілятися тривалим часом.

3. Особливість навчання у виші зумовлюється відсутністю регулярного контролю над ефективністю засвоєння знань. У школі ж контроль над засвоєнням матеріалу та навчальною роботою відбувається на кожному уроці. У вищому навчальному закладі немає щоденної перевірки знань. Тому першокурсники отримують значну свободу дій. Відбувається значна зміна та руйнування стереотипів стосунків з педагогом, які тривалий час формуються в середній школі.

4. Важливу роль в успішному навчанні у виші відіграє ефективна організація самостійної роботи студентів. Навчальні заняття у ВНЗ, до яких належать і лекції, мають стосовно діяльності засвоєння знань орієнтувальний, установчий характер. Лекція є чинником, що спрямовує творчу самостійну діяльність студентів. Її не сприймають головним джерелом знань. Студентам потрібно самостійно здобувати знання різними активними шляхами:

працювати з додатковою літературою, підручниками, науковими джерелами тощо. Однак майбутні студенти цих навичок у школі не набувають. Наукова література, яку вивчають школярі, включає тільки невелику кількість першоджерел [61].

Під час вступу школяра до вишу, в умовах життя студента-першокурсника відбуваються певні зміни. Сформований у період шкільного навчання звичний спосіб навчальної діяльності істотно змінюється. З'являється необхідність враховувати зміни, що відбулися, і пристосовуватися до них.

Адаптація студента до навчальної діяльності та до групи має відбутися на перших курсах навчання у виші, оскільки інакше можуть виникнути труднощі в актуалізації необхідних для успішного навчання та оволодіння професією пізнавальних і особистісних ресурсів. На старших курсах здійснюється адаптація до майбутньої професії, при цьому продовжуючи після вступу на роботу. Якщо в короткі терміни першокурсник не може опанувати висунуті до нього у виші вимоги та знайти спільну мову з одногрупниками і викладачами, то це позначиться на його успіхах у навчанні та бажанні вчитися, а це спричинить відсторонення від освітнього середовища і відхід із вишу.

Результатом процесу адаптації є адаптованість. Деякі автори поняття "адаптація" та "адаптованість" розглядають як синоніми. Наприклад, А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов вважають, що адаптація це "процес і результат внутрішніх змін, зовнішнього активного пристосування і самозміни індивіда до нових умов існування" [60, с. 20]. Адаптованість студентів до навчання у виші передбачає низку особливостей у поведінці та діяльності студентів: задовільний фізичний і психологічний стан студента в навчальних і позанавчальних ситуаціях у виші; прийняття першокурсником соціальних очікувань і вимог, що висуваються до нього, а також відповідність його поведінки цим очікуванням і вимогам; здатність надавати тому, що відбувається у виші, бажаний для себе напрямок і користуватися наявними

умовами для успішного здійснення своїх навчальних і особистісних прагнень і цілей.

Виходячи з переліченого вище, першокурсники мають адаптуватися до таких умов.

1) Новий маршрут до місця навчання. Якщо школа, найімовірніше, розташовується близько до місця проживання учня і можна спокійно дійти до неї пішки, то для того, щоб потрапити до вишу, необхідно долати важчий шлях. Час, що витрачається на маршрут до вишу, значно перевершує час, необхідний для відвідування школи. Не уникнути і значних матеріальних витрат на проїзд.

2) Розклад і тривалість пар. За час навчання в школі учень звикає до того, що уроки йдуть із самого ранку, тобто в першу половину дня, і в другій половині дня він вільний. А у виші навчальний день починається як з першої, так і з третьої пари, і вони можуть закінчуватися о 5-7 годині вечора. Уроки по 40 хвилин змінюються парами по півтори години. До таких змін в складі навчального дня складно пристосуватися [11].

Гостро постає питання, коли мова заходить про іногородніх студентів. Їм доводиться не тільки адаптуватися до перерахованих змін у житті, а й постає необхідність проживання в орендованій квартирі або в студентському гуртожитку. Крім цього в цей період у багатьох студентів відбувається ще й "випробування свободою". Виїхавши з рідного дому, студенти отримують практично безмежну свободу. Можна робити все що завгодно. Однак свобода є ще й чинником формування самостійності та відповідальності. Тут студенти вчаться самостійності в широкому сенсі цього слова. Поруч немає ні звичайної обстановки, ні батьків. Студентам доведеться самим ухвалювати рішення і нести відповідальність за їх виконання.

Студентам необхідно самим відповідати за свої вчинки, дії та слова. Вони повинні вміти встановлювати стосунки з новими для них людьми. Доводиться проживати в кімнаті з людьми, про яких раніше студент нічого не знав, налагоджувати контакт з ними, встановлювати стосунки [34].

До чинників, що сприяють адаптації студентів під час навчально-професійної діяльності, відносять такі:

1. Великий обсяг різноманітної інформації, яку студенти отримують під час вивчення великої кількості навчальних предметів. Науковість цих предметів постійно зростає, зростає і напруженість праці. Головна вина підвищення напруження фізіологічних властивостей студентів лежить на високому навантаженні на центральні та аферентні ланки функціональних систем.

2. Стресогенний чинник. Студенти систематично перебувають під впливом емоційних чинників, які пов'язані з реалізацією наявної мети, розв'язанням важких ситуацій. Навчання у вишах, а саме в сесійний період, призводить до емоційного стресу.

3. Знижена рухова активність (гіподинамія). Відмінною рисою впливу цього чинника є навчання за обмеженого руху, що супроводжується низькими м'язовими навантаженнями. Гіпокінезія є фактором ризику, що має передумови для розвитку гіпертонічної хвороби та інших негативних відхилень .

У психології має право на існування дуже велика кількість різних підходів щодо визначення поняття «дезадаптація». Багато з вчених зійшлися на думці, що «дезадаптація» - це насамперед порушення процесу пристосування особистості до умов соціального оточення, через наявність у індивіда неправильного або недостатньо розвиненого уявлення людини про себе й про взаємодію у соціальному оточенні.

Саме тому, досить актуальним для дослідження є психологічні чинники, що впливають на якісну та успішну адаптацію студентів першокурсників. Це є досить важливим фактором насамперед для того, щоб виявити та визначити психологічні фактори, які мають негативний вплив на процес адаптації.

Процес адаптації студентів першокурсників можна поділити на декілька рівнів. В основі цього поділу лежить глибина психічної переорієнтації.

1. Початкова стадія- першокурсник, ще не до кінця сформулював якою має бути його поведінка в новому середовищі, та у своїй свідомості не визнає цінностей даного середовища, намагається дотримуватися колишньої системи цінностей;
2. Стадія терпимості- нове суспільне оточення та особистість виявляють взаємну терпимість до поведінки та сталої системи цінностей один одного;
3. Акомодація - в цей період першокурсник визначає, приймає та визнає основні системи цінностей нового оточення, а також одночасно відбувається й визнання певних цінностей першокурсника соціальним середовищем;
4. Асиміляція- кінцевий період процесу адаптації. Система цінностей першокурсника та нового середовища мають повний збіг (наприклад, у студентка сформувалися і засвоїлись правила спілкування з викладачами, одногрупниками, спосіб студентського життя, навчального процесу).[38]

У психології визначається певний ряд психологічних факторів, які сприяють успішній адаптації (дезадаптації) студентів у вищому навчальному закладі.[39]

До цих факторів, відносять наступні:

- індивідуально-психологічні особливості особистості (наприклад: темперамент, характер), які можуть впливати на період адаптації студента першокурсника в навчальному процесі за обраною спеціальністю;
- рівень самооцінки індивіда. Якщо першокурсник має занижену, або завищену самооцінку, то це може впливати на процес встановлення адекватних взаємовідносин між членами соціальної групи, відповідно гальмуючи процес адаптації, або ж посилюючи процес дезадаптації;

- рівень тривожності. Якщо студент має високий рівень тривожності, то це може ставати на заваді йому що до проявлення себе як особистості (тобто своїх умінь, знань, навичок), це може призвести до порушення процесу адаптації;
- спрямованість індивіда. Успішній адаптаційного процесу безпосередньо залежить від особистих інтересів, потреб та цінностей студента.
- здібності особистості. Це насамперед можливості студента, та схильність до вивчення певних дисциплін;
- рівень розвитку самосвідомості особистості, емоційної сфери. Ці дані дають інформацію про те наскільки студент має усвідомлення про необхідність здобуття освіти, опанування майбутньої професії, наскільки він докладає зусилля, задля подолання труднощів на своєму шляху;
- рівень розвитку комунікативних та організаторський здібностей. Особистість, якій притаманні добре розвинені комунікативні здібності, має зможу швидше встановити та налагодити взаємозв’язки з новим соціальним оточенням, а особистості які мають ще й досить високий рівень організаторський здібностей, самі проявляють ініціативу в будь яких видах діяльності, при цьому щей прагнуть допомагати іншим, і це сприяє швидшій адаптації у новому оточенні;

Студент проходячи на своєму шляху через всі рівні процесу адаптації, стикається з певним рядом індивідуальних чинників, які можуть впливати на певні труднощі під час даного процесу.

До даних індивідуальних чинників, можна віднести:

1. розлука із своє сім‘єю, з колом близького та повсякденного тісного спілкування. Цей чинник впливає на тих студентів, які переїхали навчатися у інше місто. Даний фактор може посилюватися через виникнення побутових труднощів;

2. виникнення сумнівів на рахунок правильності вибору професії. Данний фактор виникає при розбіжності уявлень студента про майбутню професію, та її реальний характер. Це може призвести до того, що студент не може адаптуватися у групі, а згодом змінить напрям професії;
3. незадовільні внутрішні стосунки у групі, відсутність спілкування поза навчальному процесу;
4. неспроможність усвідомлювати вимоги діяльності, адже та нова система міжособистісних стосунків та міжособистісних зв'язків у новому соціальному оточенні не може бути засвоєна та застосована одразу. [40]

Під час адаптаційного періоду до навчального процесу у вищому навчальному закладі, у студентів відбувається перебудова форм та методів звичайної діяльності, тому цей процес можна назвати складним та динамічним. Під час цієї перебудови відбувається набуття необхідного комплексу навичок та умінь які є основними для нових видів діяльності.[41]

Соціально-психологічна дезадаптація несе за собою прямий вплив на втрату вже сформованих позитивних установок, мотивації та відносин студента. Одними з найскладніших наслідків дезадаптації є наступні: переважання стану напруженості, зниження активної діяльності учня, погіршення поведінки, не досить хороші результати на першій сесії, в крайніх випадках може зустрічатися навіть втрата віри у вдачі сили та можливості.

У кожного студентка під час адаптаційного періоду до навчального процесу виробляється певний ряд пристосувальних реакцій. Вивчення конкретних таких реакцій робила низка авторів (В.В. Лагерєв, В.П. Казначеєв, М.С. Яницький). Вивчення мотиваційно-потребницької сфери студентів у період їхнього професійного навчального процесу дає можливість уявно сформувати процес їхньої адаптації у вигляді певного послідовного проходження трьох основних етапів:

1)визначального під час визначального етапу відбувається перелом старої шкільно та домашньої стереотипної поведінки та починають формуватися нові стереотипи;

2)накопичувального;

3) завершального.

Послідовність та процес формування даних пристосувальні х реакцій студентів описувалася в роботах М.І. Дяченка і JLA. Кондибовича, Б.А. Бенедиктова, А.Г. Смирнова. Загалом питання динаміки процесу адаптації до умов навчання у виші, на відміну від стадій адаптації під час впливу природних і виробничих чинників, досліджені недостатньо. Іншим моментом є вивчення ролі окремих компонентів адаптації. Т. Асєєв вважає, що всі компоненти адаптації мають тісний взаємозв’язок між собою, та формують комплексний процес "стикування" особистості та виробничого середовища. Тому серед цих компонентів не можливо визначити які компоненти є основними а які другорядними.

Адаптаційна відповідь на дію чинників середовища забезпечується не окремими органами, а особливим чином організованими та супідрядними між собою системами, що об'єднують центри нервової системи та виконавчі органи, які належать до різних анатомо-фізіологічних структур. Ці системи П.К. Анохін назвав функціональними системами, які він визначив як комплекс вибірково залучених компонентів, у яких взаємодія і взаємовідносини набувають характеру взаємодії компонентів на отримання фокусованого корисного результату. [42]

Як вказують багато дослідників: Т.Д. Шевеленкова. М.С. Яницький, адаптація до навчання передбачає вирішення трьох питань:

1. організація зовнішніх умов діяльності; зміна умов навчання, які впливають на адаптаційний процес;

2. система цілеспрямованих виховних впливів, покликана допомогти студентам подолати труднощі;

3. свідома цілеспрямована діяльність самих студентів.

У комплексній проблемі адаптації людини до умов життєдіяльності одним із найактуальніших є психолого-педагогічний аспект. Серед основних умов, що забезпечують успішність адаптації до навчальної діяльності, виокремлюють умови пізнавальної та комунікативної адаптації. Однак дослідники розходяться в поглядах щодо співвідношення цих двох показників. Багато авторів вважають, що адаптація в пізнавальній сфері навчальної діяльності перебуває в конкуруючому відношенні до соціальної адаптації. Згідно з іншими даними, зазначені види адаптації перебувають у синергетичних відносинах. Узагальнення результатів, отриманих різними авторами, вказує на те, що успішність адаптації у сферах пізнання та спілкування залежить від рівня розвитку уваги, пам'яті, мислення, емоційної стійкості та мотивації до навчання.

А.В. Сиомичев виявив три системи відношень показників адаптованості в пізнанні до спілкування і на цій підставі говорить про три способи адаптації студентів у нових умовах навчання: індиферентний, синергетичний і реципрокний.

- Індиферентний. За такого способу адаптації успіх в одному з напрямів діяльності є домінуючим і не залежить від рівня адаптованості в іншому напрямі.
- Синергетичний. Даний спосіб передбачає в собі що, успішність або невдача в пізнанні доповнюється відповідними успіхом або невдачею у спілкуванні.Цей спосіб характерний для вибірки студентів, погано адаптованих у пізнанні.
- Реципрокний. Успіх у домінантному напрямі навчальної діяльності супроводжується неуспіхом у додатковому напрямі, виявлений для студентів "полярних" за рівнем ефективності у двох напрямах діяльності одночасно.

Добре адаптовані студенти відрізняються від погано адаптованих у сфері пізнання і за інтелектуальними, і за особистісними показниками, а

також за досвідом, непрямим показником якого є вік. Такі студенти вміють самостійно відокремити головне від другорядного, зосередити свої зусилля на виконанні основних вимог викладача. Добре адаптовані у сфері спілкування здатні до само заглибленості, занепокоєння, скромності в самооцінці. На першому курсі адаптація забезпечується, як правило, за рахунок переважної адаптованості в пізнанні. Автор пояснює цей факт таким:

а) більшою мірою сформованістю готовності до пізнання, ніж до спілкування;

б) схильність до недооцінювання значущості включеності у стосунки з групою для успішності в навчанні.

Основними напрямами в процесі адаптації до навчальної діяльності є пізнавальний.

Схожої точки зору дотримується Л.Д. Дьоміна, яка вважає, що про адаптацію студентів до навчання свідчать продуктивність пізнавальної діяльності та рівень психічного напруження під час її виконання. За результатами дослідження Л.Д. Дьоміна виокремлює кілька рівнів адаптації: орієнтовний, нестійкої адаптації, відносно стійкий, пізньої адаптації та дезадаптації. [43]

Орієнтовний рівень адаптації (1-4 тижні навчання). У цей період спостерігається зміщення працездатності за днями тижня та протягом доби. Продуктивність розумової діяльності у першокурсників була нижчою, ніж у контрольній групі в той самий період. У студентів-початківців реєструвалися показники самопочуття, активності, що постійно змінювалися до крайніх позитивних або негативних значень, зростала тривожність. Це період неузгодженості психічних функціональних систем, сформованих у минулому досвіді, з розв'язанням нових і складніших для особистості пізнавальних цілей і завдань.

Рівень нестійкої адаптації (5-8 тижні навчання). Працездатність і продуктивність в експериментальній групі наблизилася до значень контрольної групи, зменшувався індивідуальний розкид їхніх значень,

стабільними були настрій та активність, знижувалися тривожність. Ці зміни можуть бути пов'язані з активною перебудовою функціональних систем, пошуком стійких станів, адекватних новим умовам середовища, видам пізнавальної діяльності та їхніх режимів.

Рівень відносно стійкої адаптації (8-12 тижні навчання). Відзначається наростання параметрів працездатності (як якісних, так і кількісних), формується режим праці та відпочинку, стабілізуються показники емоційного самопочуття, нормалізуються значення особистісної та емоційної тривожності. Рівень пізньої адаптації. Студенти, які мають цей рівень, тривалий час не могли виробити адекватні способи для нових видів діяльності. Вивчення рівня інтелекту таких студентів показало деяке зниження вербального інтелекту, хоча загальний інтелектуальний розвиток у межах норми.

Рівень дезадаптації. В окремих студентів протягом першого року не спостерігається стабілізація показників адаптації. У цих першокурсників відзначалися такі факти: або слабка успішність, або труднощі з дотриманням дисципліни, крім того, підвищена вразливість і хворобливе самолюбство.

У своїй адаптивній поведінці студент слідує певній стратегії. Вибір студентом тієї чи іншої стратегії залежить від тих умов, які створюються у відповідному освітньому середовищі. Закріпленість у досвіді повсякденної свідомості кожної зі стратегій опосередковано підтверджує її адаптивну функцію: перевірені реальністю сентенції здорового глузду доводять свою доцільність уже самим фактом свого існування. Однак різні стратегії переслідують далеко неоднакові цілі, багато в чому суперечливі й навіть іноді взаємовиключні. Слід думати, що використання стратегій випадковим чином навряд чи приведе до успіху. Численні дослідження підтверджують, що пристосування, корисні в одних умовах, стають марними або й далі шкідливими в інших. Цілком ймовірно, що для кожної стратегії існує певне коло ситуацій, де вона буде найефективнішою або навіть єдино можливою;

водночас за певних умов кожна з розглянутих стратегій може відігравати дезадаптивну і навіть деструктивну роль.

Принцип визначення продуктивності стратегій поведінки спирається на модель оптимального процесу соціально-психологічної адаптації. Оскільки процес соціально-психологічної адаптації розглядається як взаємодія двох рівноцінних суб'єктів, продуктивним розв'язанням проблемної ситуації буде лише таке, яке здатне враховувати інтереси обох сторін. Щоб адаптивний процес досяг своєї вищої оптимальної точки, зміни, що відбуваються, не повинні руйнувати або знижувати рівень організації взаємодіючих систем. Принципом побудови оптимальної системи взаємодії є розвиток і ускладнення, як індивіда, так і середовища.

Залежно від ступеня продуктивності, всі можливі результати можна розділити на чотири групи.

1. Сприяє вдосконаленню і розвитку обох взаємодіючих систем, або хоча б однієї з них, при цьому не порушуючи функціонування іншої.

2. Забезпечує збереження цілісності особистості або соціальної структури за загрози її порушення.

3. Не призводить до будь-яких істотних змін.

4. Призводить до деструктивних наслідків: руйнування, порушення функціонування, зниження вихідного рівня організації хоча б однієї зі сторін.

У цій класифікації перший рівень відповідає високому ступеню адаптованості, другий дає помірну адаптованість, третій характеризується марністю, четвертий погіршує ситуацію, призводячи до ще глибшої дезадаптації.

Таким чином, адаптивну функцію стратегія виконує тоді, коли сприяє розвитку й удосконаленню взаємодіючих сторін або ж забезпечує збереження цілісності особистості чи соціальної структури за загрози її порушення. У низці випадків застосування окремих стратегій не призводить до якихось істотних змін, не розв'язує проблему, тому така поведінка вважається безглуздою. А в деяких може навіть погіршити ситуацію, призвести до

порушення функціонування, руйнування особистості або середовища. У цьому разі говорять про деструктивну, дезадаптивну функцію поведінкової стратегії.

Для будь-якої поведінкової стратегії можна знайти таку ситуацію, де вона зіграла б адаптивну або, навпаки, дезадаптивну роль. В одній і тій самій ситуації різні стратегії можуть призводити до різних результатів. Принцип адаптивності полягає в тому, щоб вибрати таку стратегію, яка в даній конкретній ситуації давала б максимально можливий позитивний ефект.

Якщо розглянути детальніше ряд поведінкових реакцій особистості, то адаптивна поведінка має за основу конкретизацію мети поведінкових актів. Поведінку особистості можна вважати адаптивною, в тому випадку, якщо кінцевою та основною метою поведінки є формування продуктивних взаємозв'язків між особистістю та середовищем. В даному випадку адаптивна поведінка не завжди може призводити до стану оптимальної адаптованості, але завжди включається в період неузгодженості між системами які взаємодіють між собою, та має на меті корегування даної неузгодженості. [50]

Аналіз способів поведінки, які використовує індивід у процесі адаптації, не раз ставав предметом досліджень. Ще З. Фрейд виокремив два типи адаптивної поведінки особистості: поведінка, спрямована на перетворення середовища або на зміну себе самого. Ці протилежні стратегії були названі автопластичною та аутопластичною адаптацією. Ж. Піаже, розглядаючи адаптацію як активний процес взаємодії організму із середовищем, описав два різноспрямовані механізми адаптації: асиміляцію та акомодацію, які, з одного боку, забезпечують зміни в організмі відповідно до властивостей середовища, а з другого - включаючи ті чи інші компоненти середовища до схеми поведінки індивіда, сприяють також і їхній зміні. [44] Ця дихотомія, відображаючи саму суть явища адаптації, як взаємодії двох систем, знайшла своє вираження і в роботах багатьох інших авторів.

Так, більшість класифікацій копінг-стратегій побудовано навколо двох запропонованих R. Lazarus і S. Folkrnan модусів психологічного подолання: спрямованого на розв'язання проблеми або на зміну власних установок щодо ситуації. С. К. Нартова-Бочавер пропонує як одну з можливих підстав класифікації таку ознаку coping, як його напрям: зорієнтованість на проблему або на себе. [45]

Серед стилів і моделей культуральної адаптації також традиційно виокремлюються стратегії, що різняться спрямованістю змін. З одного боку, це стратегії, що реалізують власні зміни індивіда через засвоєння елементів інокультурного досвіду, а інколи навіть повну ідентифікацію з новою культурою, і звані зазвичай асиміляцією. З іншого - стратегії, що передбачають збереження початкових настанов через ігнорування домінантної культури (консервація, сепарація), або ж поширення особливостей культури, до якої від початку належав індивід ("місіонерська адаптація").[46]

А.А. Реан пропонує вважати критерієм розрізнення типів адаптаційних процесів спрямованість вектора активності. У зв'язку з цим виокремлюються процеси, спрямовані "назовні", які характеризуються активним впливом особистості на середовище, і процеси, спрямовані "всередину", пов'язані зі зміною себе. [47]

За відсутності повної ідентичності й тотожності опису стилів і форм адаптації в різних авторів, ми можемо все ж таки констатувати існування спільної тенденції, що полягає в поділі адаптаційних процесів за принципом спрямованості змін. Цілком ймовірно, ця ознака є найбільш суттєвою для класифікації як типів і форм адаптації, так і відповідних їм стратегій поведінки.

У дослідженні О.В. Нагоркіної наведено короткий опис стратегій адаптивної поведінки.

1. Активна зміна середовища. Для першої стратегії характерне прагнення студента активно впливати на освітнє середовище з метою його

зміни, пристосування до своїх особливостей і потреб. Вибір цієї стратегії фактично означає активну участь студента у формуванні освітнього середовища як середовища, що розвиває.

2. Активна зміна себе.Друга стратегія будується на активній зміні себе таким чином, щоб середовище перестало сприйматися як таке, що фруструє. Такий ефект може досягатися через зміну сприйняття ситуації, системи потреб і цінностей, відпрацювання адекватних форм поведінки та реагування.

3. Пасивне підпорядкування умовам середовища. Третя стратегія визначається тенденцією до пасивного підпорядкування умовам освітнього середовища. Студент може добре вчитися, "але процес засвоєння ним знань відбувається без критичного осмислення. Як правило, відсутня глибока особистісна перебудова.

4. Стратегія "уникнення" контактів з освітнім середовищем. Подібна поведінка проявляється у відсутності у студента інтересу до освітнього процесу. Фактично основною метою є отримання диплома без набуття належних професійних якостей.

Поєднання стратегій в індивідуальній поведінці визначає стиль адаптації особистості. Індивідуальний репертуар поведінкових стратегій досить обмежений. Хоча кожному знайомі всі чотири типи поведінки, найчастіше використовуються одна - дві стратегії з чотирьох. [47]

Виокремлюючи різноспрямовані процеси, більшість дослідників доходять висновку, що найуспішнішим для адаптації є поєднання змін у двох напрямах. Такий синтез часто відокремлюють як самостійну стратегію, що відображається в таких стилях і формах адаптації, як інтеграція, бікультуралізм, імовірнісно-комбінований тип адаптації та інші. У контексті соціально-психологічної адаптації ми не можемо говорити про якийсь зафіксований кінцевий стан адаптованості. Необхідність взаємодій, що постійно поновлюються, передбачає дедалі нові й нові зміни.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Загальна характеристика методик визначення самооцінки та адаптивностіособистості

Для дослідження самооцінки нами були вибрані наступні методики: методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік) та методика самооцінки й рівня домагань Дембо-Рубінштейн.

Для дослідження адаптивності застосовувалися такі методики: «Адаптивність» багаторівневий особистісний опитувальник (МЛО-АМ) А.Г.Маклакова та С.В.Чермяніна, Методика дослідження соціально -психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

Дослідження проводилося зі студентами першого курсу спеціальності 053 «Психологія» у Чернівецькому національному університеті. В дослідженні брало участь 67 осіб.

У студентів першого курсу так як в них проходить період адаптація

Адаптивність це криза

Адаптація це процес

Методика дослідження «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік).Методика дозволяє виявити рівень самооцінки особистості у підлітковому віці. Психодіагностика самооцінки спрямована на вивчення і оцінку уявлення про себе. В ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання становлять значну частину її уявлень про себе - її "Я-концепцію». [51,52]

Досліджуваним пропонувався тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інтерпретація результатів

Сума балів від 0 до 43 засвідчує високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою "комплексом неповноцінності". Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

Методика самооцінки й рівня домагань Дембо-Рубінштейн дає змогу визначити та прослідкувати рівень самооцінки особистості а також визначити рівень домагань.

Досліджуваним пропонувалися 7 шкал. Кожна шкала має свою назву:

1) здоров'я;
2) розум, здібності;
3) характер;
4) авторитет у однолітків;
5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
6) зовнішність;
7) впевненість у собі.

На кожній шкалі рискою (-) потрібно було відзначити, як оцінюється розвиток у себе цієї якості, в даний момент часу. Після цього хрестиком (х) потрібно відзначити, при якому рівні розвитку цих якостей були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Обробка результатів

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна - "здоров'я" - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже

зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали ("Про") до знаку "х";

б) висоту самооцінки - від "0" до знаку "х";

в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку "х" до знаку "-", якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

Кількість балів від 45 до 74 ("середня" і "висока" самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. [53]

«Адаптивність» багаторівневий особистісний опитувальник (МЛО-АМ) А.Г.Маклакова і С.В.Чермяніна, складається з 165 питань і має 4 структурні рівні, що дозволяє отримати інформацію різного об'єму і характеру.

- Шкали 1-го рівня є самостійними та відповідають базовим шкалам ММРІ, дозволяють отримати типологічні характеристики особистості,

визначити акцентуації характеру.

- Шкали 2-го рівня відповідають шкалам опитувальника "Дезадаптаційні порушення", призначеного для виявлення дезадаптаційних порушень (ЛАП) переважно астенічних та психотичних реакцій та станів.

- Шкали 3-го рівня: поведінкове регулювання, комунікативний потенціал (КП) та моральна нормативність.

- Шкали 4-го рівня: особистісний адаптаційний потенціал (ОАП).

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда призначена для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості.

Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників. Цілком ймовірно, така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу "прямого ототожнення". Тобто ситуації, коли випробовувані свідомо, безпосередньо співвідносять твердження зі своїми особливостями. Цей методичний прийом є однією з форм "нейтралізації" установки тестованих на соціально-бажані відповіді. У методиці передбачена досить диференційована, 7-бальна шкала відповідей. Залишається відкритим питання, наскільки виправданим є застосування такої шкали, оскільки в повсякденній свідомості випробуваному досить важко вибрати між такими варіантами відповідей, як, наприклад, 2" - сумніваюся, що це можна віднести до мене; і "3" - не наважуюся віднести це до себе.

Авторами виокремлюються такі 6 інтегральних показників:

- "Адаптація";
- "Прийняття інших";
- "Інтернальність";
- "Самосприйняття";

- "Емоційна комфортність";
- "Прагнення до домінування".

Кожен із них розраховується за індивідуальною формулою, знайденою, цілком ймовірно, емпіричним шляхом. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків і дорослої вибірки. [54]

Опрацювання отриманих даних дослідження було зроблено шляхом кореляційного аналізу за Спірменом spss statistics Windows 17.0.

3.2. Особливості прояву самооцінки у студентів першого курсу за методикою дослідження «Шкала самооцінки»

У дослідженні брали участь 67 студентів першокурсників. Результати дослідження подані нижче на рисунку 3.2.1.

Серед студентів переважає середній рівень самооцінки. Це вказує на те що, зазвичай особистості з таким рівнем намагаються простосуватися до думок інших та рідко страждають від «комплексу неповноцінності».

Середній тип самооцінки характеризується великою нестабільністю. Одним з найбільших ризиків середньої самооцінки є те, що вона, як правило може перетворитися у низьку, якщо не докладати до цього певних зусиль. Так як студенти першокурсники ще є підлітками, їх самооцінка є ще досить нестабільною, зовнішній вплив може спричинити її зниженню. Також якщо хтось або щось загрожує їхньому баченню себе вони сприймають це як особистий напад, і можуть реагувати на це вороже. Це стосується і по відношенню до батьків, і до викладачів, і до ровесників.

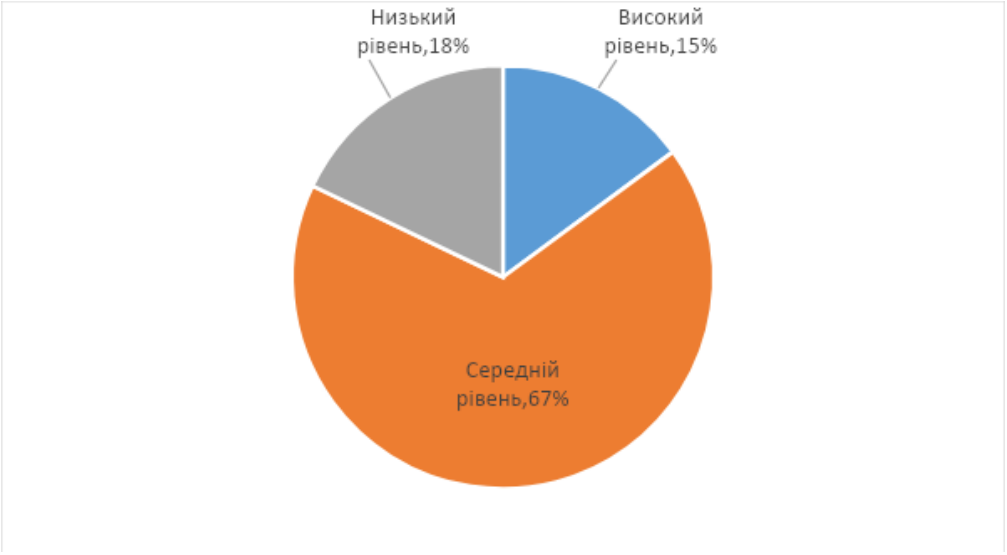


Рис.3.1 Рівень самооцінки першокурсників за методикою «Шкала самооцінки».

Отже, згідно отриманих даних, можна побачити що у 67% першокурсиків середній рівень самооцінки, 18% мають низький рівень, а 15%

мають високий рівень самооцінки. Переважаючим у більшості є саме середній рівень самооцінки.

3.3. Результати рівня самооцінки й рівня домагань за методикою Дембо-Рубінштейна

У дослідженні брали участь 67 студентів першокурсників. Результати дослідження подані нижче на Рисунку 3.3.1 та на Рисунку 3.3.2.

За даною методикою рівень самооцінки відрізняється ніж отриманий за попередньою методикою. Тут переважаючим став високий та дуже високий рівні самооцінки.

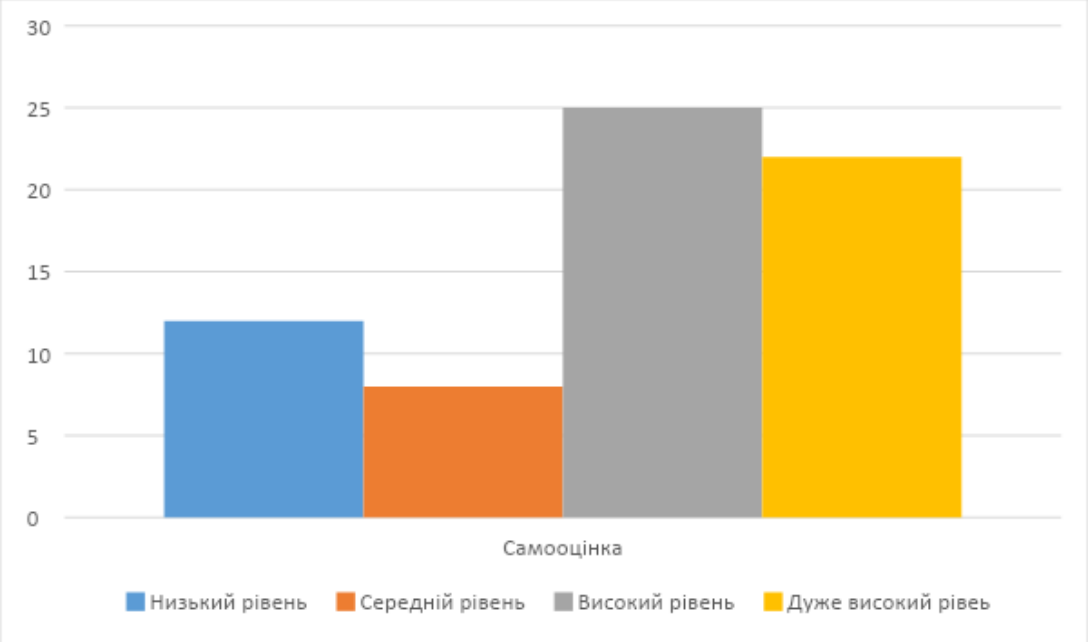


Рис. 3.2.1 Результати рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна

Згідно отриманих даних у 25% студентів високий рівень, 22,5% дуже високий, 7% середній та 12% низький

Продуктивним є такий варіант ставлення до себе, за якого висока і дуже (по не гранично) висока, помірно диференційована самооцінка поєднується з дуже високими, помірно диференційованими домаганнями за помірної розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою. Дані показують, що такі підлітки вирізняються високим рівнем цілепокладання: вони ставлять перед собою доволі важкі цілі, що ґрунтуються на уявленнях про свої дуже великі

можливості та здібності, і докладають значних цілеспрямованих зусиль для досягнення своїх цілей.

Несприятливими для особистісного розвитку і для навчання є всі випадки низької самооцінки. Несприятливими є також випадки, коли підліток має середню, слабко диференційовану самооцінку, яка поєднується із середніми домаганнями й характеризується слабкою розбіжністю між домаганнями та самооцінкою.

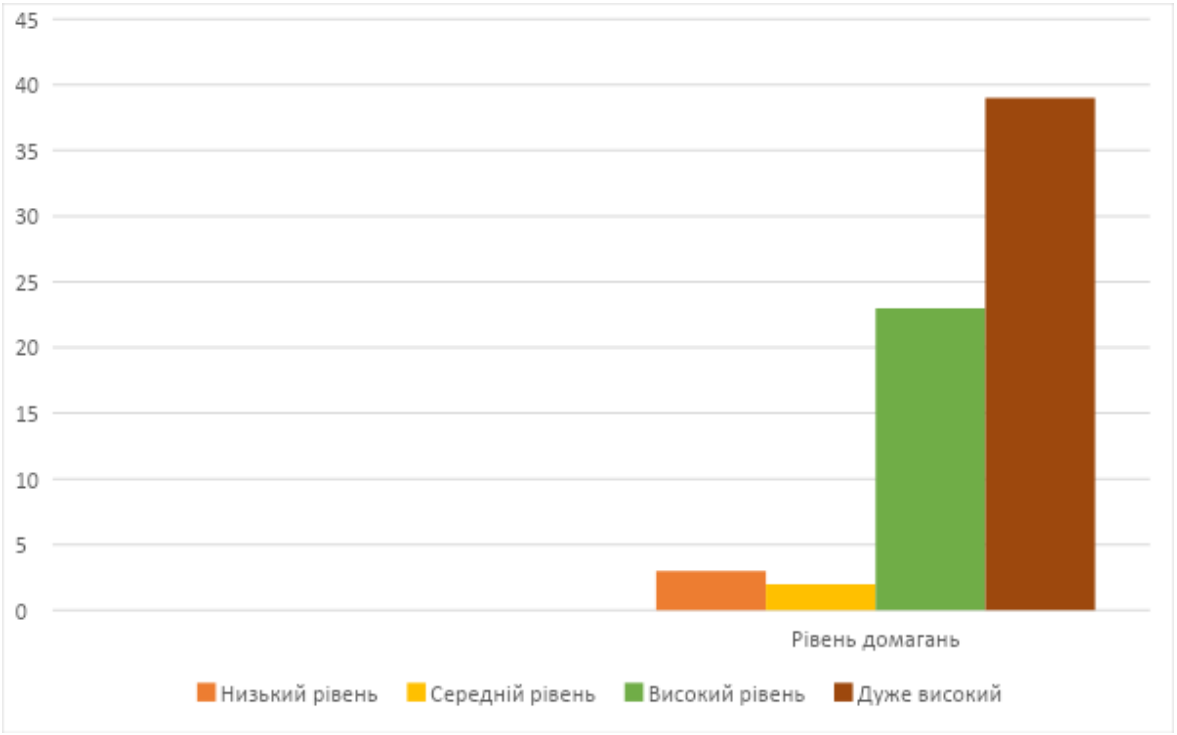


Рис 3.3.2 Рівень домагань за методикою Дембо-Рубінштейна.

Серед студентів був виявлений переважаючим дуже високий рівень домагань.

Дуже висока, слабо диференційована самооцінка, що поєднується з гранично високими (часто навіть такими, що виходять за крайню верхню точку шкали), слабко диференційованими (зазвичай зовсім не диференційованими) домаганнями, зі слабкою розбіжністю між домаганнями та самооцінкою, зазвичай свідчить, що підліток із різних підстав (захист, інфантилізм, самодостатність тощо) "закритий для зовнішньої середини" (захист, інфантилізм, самодостатність та ін.). "закритий" для зовнішнього досвіду, нечутливий ні до своїх помилок, ні до зауважень оточуючих. Подібна

самооцінка є непродуктивною, перешкоджає навчанню і ширше - конструктивному особистісному розвитку.

3.4. Особливості прояву адаптивності у першокурсників

Дослідження проводилося за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника (МЛО-АМ) А.Г.Маклакова та С.В.Чермяніна. У дослідженні брали участь 67 студентів першокурсників. Дослідження за допомогою Результати дослідження подані нижче на Рисунку 3.4.1

По Шкалі рівня адаптивних здібностей переважаючими є результати нижче середнього рівня. Це вказує на те, що особистості які мають такий рівень мають ознаки явних акцентуацій характеру і психічний стан можна охарактеризувати як прикордонними. Можливі нервово-психічні зриви. Особистості цієї групи мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні можуть допускати асоціальні вчинки.

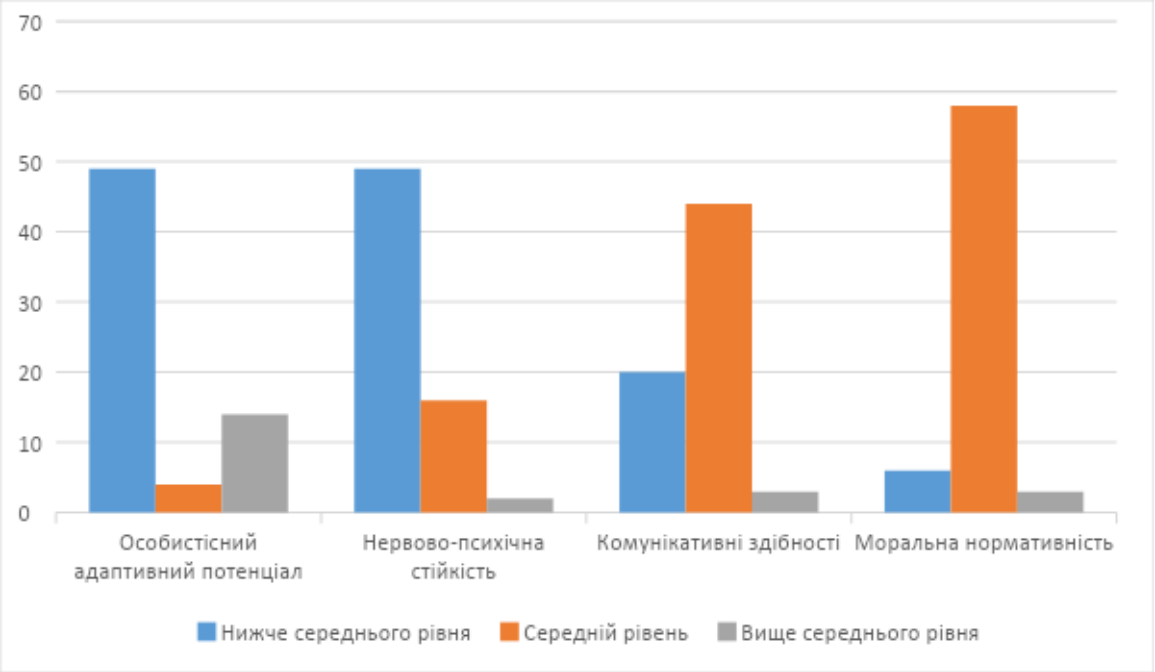


Рис.3.4 .1 Прояви адаптивності у студентів

За шкалою моральної нормативності переважає середній рівень. Це вказує на те що особистість може більш менш адекватно оцінювати своє

місце та роль в колективі, та старається дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки.

3.5. Прояви психологчної адаптації у першокурсників

Для визначення проявів психологічної адаптації у студентів була застосована методика дослідження соціально -психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда. Результати дослідження за даною методикою представлені нижче на рисунку 3.5.1

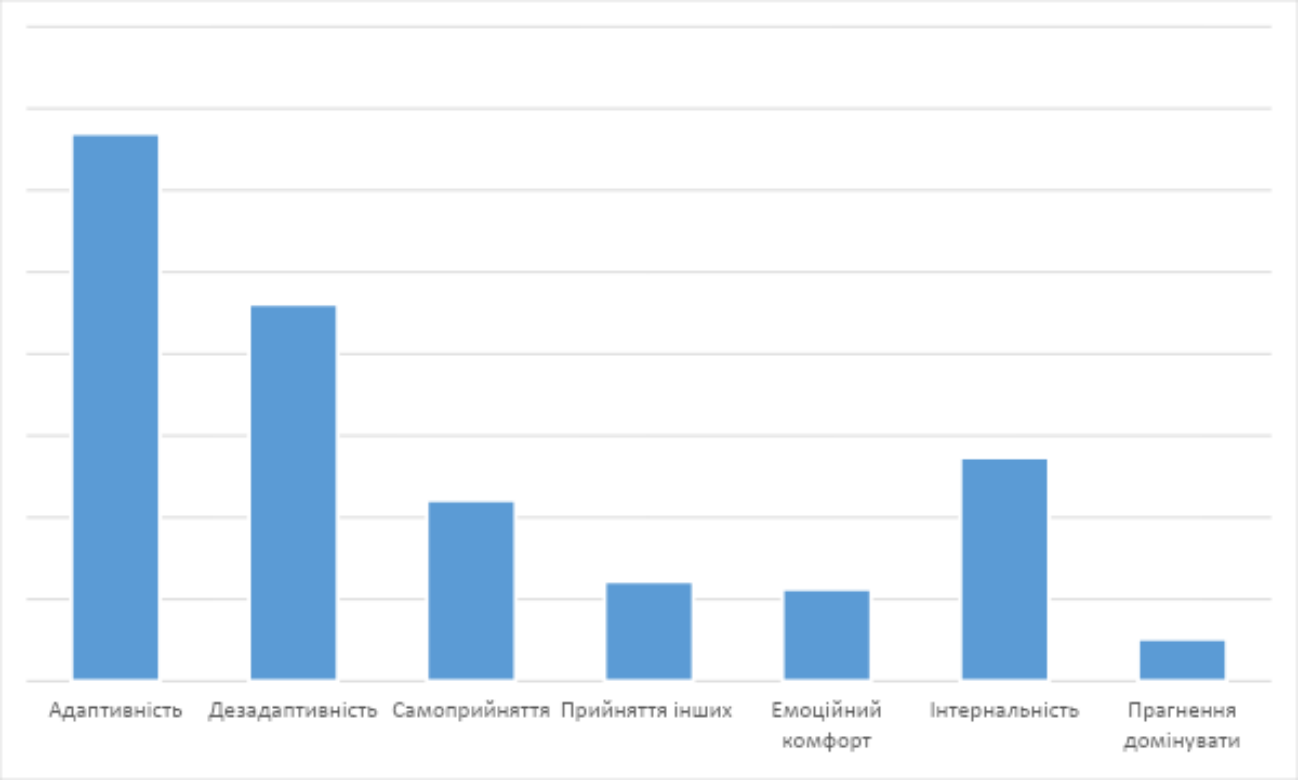


Рис.3.5.1 Результати за методикою дослідження соціально -психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

На основі отриманих даних можна зробити наступні висновки. Адаптивність у більшості студентів першого курсу знаходиться в межах норми. Також результати отриманих даних по всім іншим показникам знаходяться в межах норми. Норми показників:адаптивність (68-170); дезадаптивність (68-170); самоприйняття (22-52); прийнття інших (12-30); емоційний комфорт (14-35); інтернальність (26-65); прагнення домінувати (6-15).

Дезадаптивність- це стан, що виникає від незадоволення основних потреб у результаті використання неадекватних способів поведінки.

Дезадаптованість студентів приводить до неадекватної, погано контрольованої поведінки, конфліктних стосунків, проблеми у навчальній діяльності.

Студенти схильні сприймати себе такими, які вони є, їм властиво схвалення себе в цілому і в суттєвих частках, довіра до себе, вони мають досить позитивну самооцінку.

.

3.6 Кореляційний аналіз результатів

Проводячи кореляційний аналіз, було визначено чи існує взаємозв'язок між самооцінкою та адаптивністю. Було отримано наступні результати наведені нижче.

1)Був виявлений кореляційний зв'язок (-0,621439) між рівнем самооцінки та нервово-психічною стійкістю. Це вказує на те що, чи вищий рівень самооцінки, тим нижчий рівень нервово-психічної стійкості.

Рис.3.6.1 Кореляційний зв’язок між самооцінкою та нервово-психічною стійкістю.

2) Був виявлений кореляційний зв’язок (-0,416391) між рівнем самооцінки та комунікативними здібностями. Це вказує на те, що при високому рівні самооцінки, знижується рівень комунікативних здібностей.

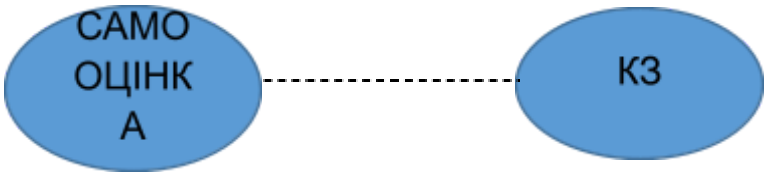


Рис.3.6.2 Кореляційний зв'язок між самооцінкою та комунікативними здібностями.

3)Був виявлений кореляційний зв’язок (-0,605483) між рівнем самооцінки та адаптивними здібностями.

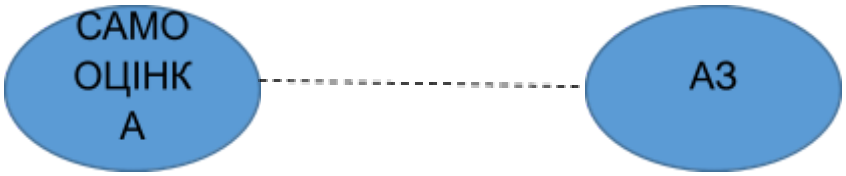


Рис.3.6.3 Кореляційний зв’язок між самооцінкою та адаптивними здібностями.

4) Був виявлений кореляційний зв’язок (0,411976) між рівнем самооцінки та рівнем домагань. Це вказує на те, що чим вищий рівень самооцінки, тим вищий рівень домагань.

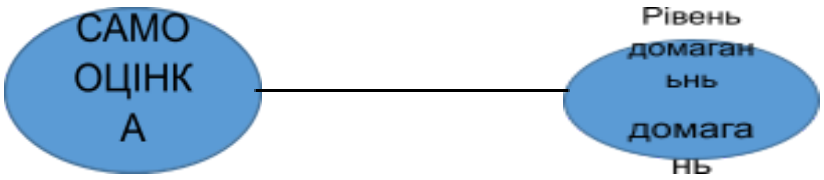


Рис.3.6.4 Кореляційний зв’язок між самооцінкою та рівнем домагань.

5) Був виявлений кореляційний зв’язок (0,511391) між рівнем самооцінки та адаптивністю. Це вказує на те, що чим вищий рівень самооцінки, тим вищий рівень адаптивності.

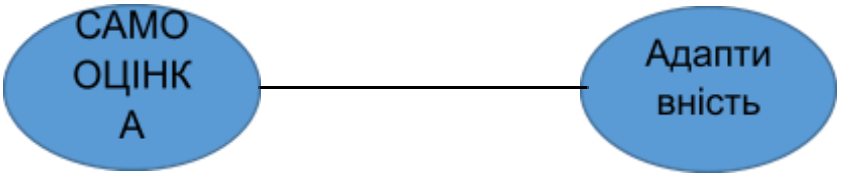


Рис.3.6.5 Кореляційний зв’язок між самооцінкою та адаптивністю.

6) Був виявлений кореляційний зв’язок (-0,596053) між рівнем самооцінки та дезадаптивністю. Це вказує на те, що чим вищий рівень самооцінки, тим нижчий рівень дезадаптивності.

Рис.3.6.6 Кореляційний зв’язок між рівнем самооцінки та дезадаптивністю

7)Був виявлений кореляційний зв’язок (0,665156) між рівнем самооцінки та самоприйняттям. Це вказує на те, що чим вищий рівень самооцінки тим вищий рівень самоприйняття.

Рис.3.7.6 Кореляційний зв’язок між рівнем самооцінки та самоприйняттям

Отже, було виявлено прямі кореляційні зв’язки самооцінки (за основу були узяті результати за методикою Дембо-Рубінштейна) з рівнем домагань (0,411976), адаптивністю (0,511391) та самоприйняттям (0,665156). І обернені кореляційні зв’язки з нервово-психічною стійкістю (-0,621439), комунікативними здібностями (-0,416391), адаптаційними здібностями (-0,605483), дезадаптивністю (-0,596053).

Висновок

В результаті написання дипломної роботи було розглянуто наступні аспекти:

1) вивчені особливості розвитку дитини в підлітковому віці;
2) були розглянуті основні погляди вчених на розвиток самооцінки в підлітковому віці;
3) вивчені основні аспекти поняття «адаптивність» у першокурсників.

Важливу роль в становленні особистості підлітка займає формування самооцінки. Традиційно структуру самооцінки пропонують у вигляді нерозділеного цілого її когнітивного і емоційного компонентів.

Самооцінка проявляться в дитини вже в молодшому віці, але там вона ще не стійка, а підлітка вже носить досить чіткий та стійкий характер. На формування самооцінки впливає багато факторів, діючих вже в ранньому дитинстві.

Самооцінка може бути неадекватною- заниженою або завищеною, та адекватною, відповідною до реальних досягнень та особливостей підлітка.

Початковий період навчання у виші дуже важливий для особистісного та професійного становлення майбутнього фахівця. Багато дослідників. приділяють велику увагу проблемам входження студентів в освітнє середовище ВНЗ та адаптації в ньому.

Поняття "адаптація" може бути віднесено до загальнонаукових понять, тому що вивченням цього феномена займаються різні галузі науки і практики. У психологічній науці під адаптацією найчастіше розуміють пристосування організму, особистості, їхніх систем до характеру окремих впливів або до змінених умов життя загалом.

Було з’ясовано, що поняття адаптація застосовується і до умов навчання у вищому навчальному закладі. Під адаптацією студентів ми розуміємо процес засвоєння норм студентського життя, включення до системи міжособистісних стосунків, освоєння статусу студента та його ролей.

Результатом процесу адаптації є адаптованість Більшість авторів вважають, що поняття "адаптація" та "адаптованість" є синонімами.

Одним із чинників, що впливає на успішність адаптації студентів-першокурсників, є самооцінка. Самооцінка є одним із проявів позитивного функціонування людини, збалансованості емоційних процесів, розвиненості здатності до вольового саморегулювання та оцінювання своїх можливостей.

Підводячи підсумки по результатам дослідженн, можна зробити наступні висновки:

1. У 67% студентів переважає середній рівень самооцінки, 18% мають низький рівень, а 15% мають високий рівень самооцінки (за методикою Дембо- Рубінштейна).
2. Адаптивність у більшості студентів першого курсу знаходиться в межах норми.
3. Було виявлено шляхом кореляційного аналізу прямі кореляційні зв’язки самооцінки (за основу були узяті результати за методикою Дембо-Рубінштейна) з рівнем домагань (0,411976), адаптивністю (0,511391) та самоприйняттям (0,665156).
4. Було виявлено шляхом кореляційного аналізу обернені кореляційні зв’язки з нервово-психічною стійкістю (-0,621439), комунікативними здібностями (-0,416391), адаптаційними здібностями (-0,605483), дезадаптивністю (-0,596053).
5. Взаємозв’язок самооцінки та адаптивності полягає в настпуному, чим вищий рівень самооцінки тим вищий рівень адаптивності. Тому висунута гіпотеза підтвердджується.

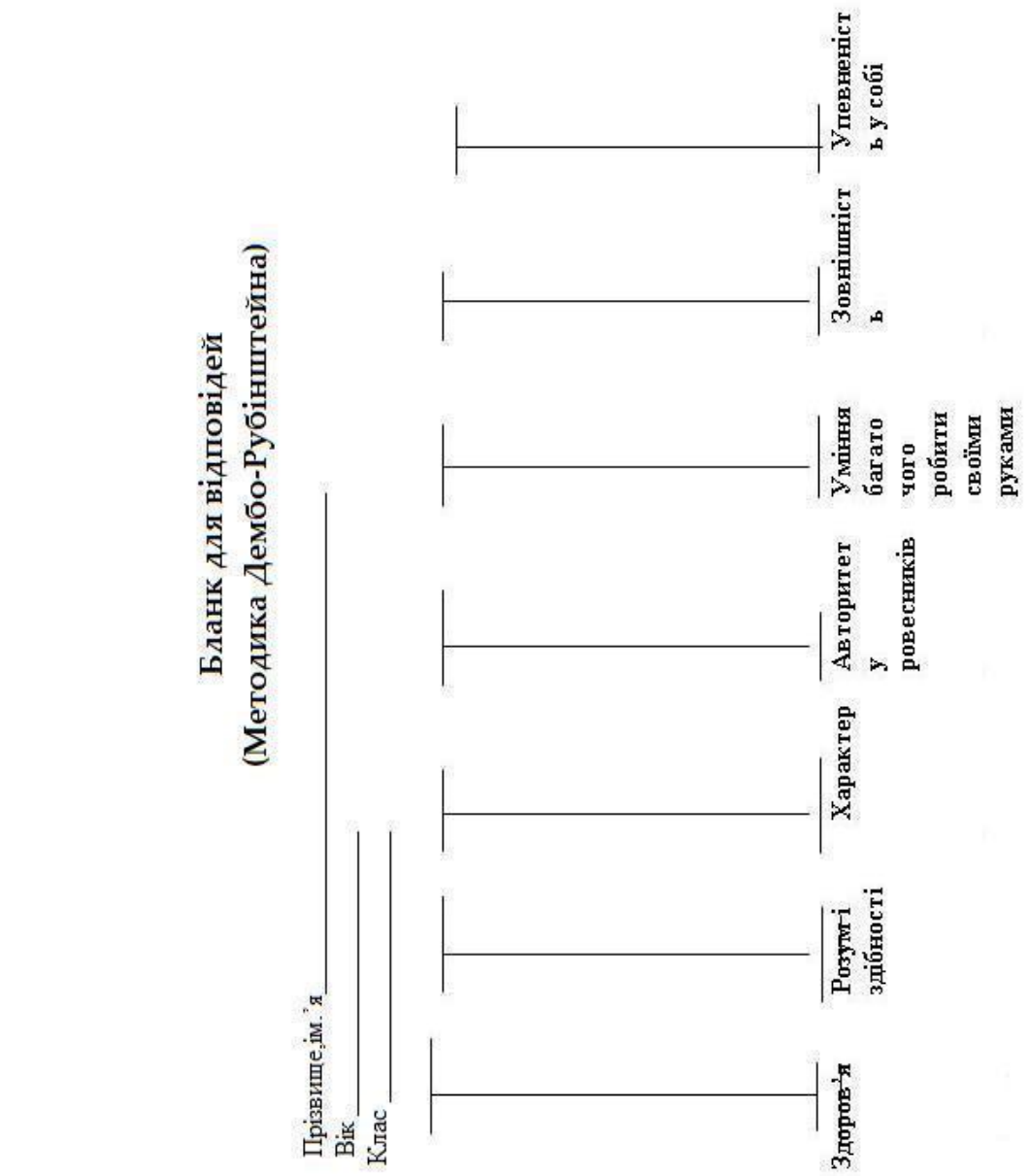
ДОДАТОК 1

Опитувальник (бланк відповідей)

	Я думаю про це:				
Речення-судження	Дуже часто	Часто	Інколи	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					

20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

ДОДАТОК 2


Бланк для відповідей
(Методика Дембо-Рубінштейна)
Прізвище, ім.'я
Вік
Клас
Здоров'я
Розумові здібності
Характер
Авторитет у ровесників
Уміння багато чого робити своїми руками
Зовнішність
Упевненість у собі

ДОДАТОК 3

Текст методики

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим.
3. Зараз я, приблизно, так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно не справедлива до мене.
5. Запори в мене бувають рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на будь-якої задачі або роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене були відсутні неприємності через моєї поведінки.
14. У дитинстві я у свій час робив дрібні крадіжки.
15. Іноді у мене з'являється бажання ламати або трощити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями чи навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я відноситься несхвально до тієї роботи, яку я вибрав.
19. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.

23. Стан мого здоров'я майже таке ж, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я віддаю перевагу проходити повз, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Більшу частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я кажу неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя - що стоїть штука.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді я сильно відчуваю бажання порушити правила пристойності чи кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми або посмикування у мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я себе неважливо відчуваю, я буваю дратівливим.
41. Більшу частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть погане.
42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.

44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидше і не повільний- неї, немає ні хрипоти, ні невиразності.

45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороша, як і більшості моїх знайомих.

46. Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.

47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен на- нести ушкодження собі або кому-небудь іншому.

48. Моя поведінка в значній мірі визначається звичаями тих, хто мене оточує.

49. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.

50. Іноді мене так і підмиває з ким-небудь затіяти бійку.

51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.

52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують жодні думки.

53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.

54. У мене ніколи не було ні припадків, ні судом.

55. Зараз маса мого тіла постійна (я не худну і не повнію).

56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.

57. Я легко можу заплакати.

58. Я мало втомлююся.

59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.

60. З моїм розумом діється щось недобре.

61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витрачати великі зусилля.

62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).

63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.

64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.

65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.

66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.

67. Більшу частину часу я відчуваю загальну слабкість.

68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потею, і мене це дратує.

69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.

70. Думаю, що я людина приречена.

71. Бували випадки, що мені було важко втриматися від того, щоб що-небудь не поцупити у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.

72. Я зловживав спиртними напоями.

73. Я часто про щось тривожуся.

74. Мені б хотілося бути членом кількох гуртків чи товариств.

75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильних серцебиття.

76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципам, заснованим на почутті обов'язку.

77. Чи траплялося, що я перешкоджав чи надходив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливим.

78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де хочеться, а не там, де належить.

79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.

80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.

81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачили.

82. Мої батьки і (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.

83. Хтось керує моїми думками.

84. Люди байдужі і байдужі до того, що з тобою трапиться.

85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.

86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.

87. Я цілком упевнений в собі.

88. Нікому не довіряти - найбезпечніше.

89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.

90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти підходящу тему для розмови.

91. Мені легко змусити інших людей боятися мене і, іноді, я це роблю заради забави.

92. У грі я волію вигравати.

93. Нерозумно засуджувати людину, який обманув того, хто сам дозволяє себе обманювати.

94. Хтось намагається впливати на мої думки.

95. Я щодня випиваю незвично багато води.

96. Щасливіше всього я буваю, коли залишаюся один.

97. Я обурююся щораз, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.

98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.

99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.

100. У мене ніколи не було зіткнень з законом.

101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах.

102. Іноді без усякої причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості.

103. Життя для мене майже завжди пов'язана з напругою.

104. В школі мені було дуже важко говорити перед класом.

105. Люди проявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому, що це у мене погано виходить.

107. Мені здається, що я завожу друзів з такою ж легкістю як і інші.

108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.

109. Як правило, мені не щастить.

110. Мене легко привести в замішання.

111. Деякі з членів моєї сім'ї здійснювали вчинки, які мене лякали.

112. Іноді в мене бувають напади сміху або плачу, з якими ніяк не можу впоратися.

113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.

114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.

115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.

117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.

118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.

119. Часто мені хочеться вмерти.

120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.

121. Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.

122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з ним.

123. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.

124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.

125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.

126. В гостях я частіше сиджу десь в стороні або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь в загальних розвагах.

127. Мені часто говорять, що я запальний.

128. Буває, що я з ким-небудь попліткувати.

129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.

130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я відчуваю, що для мене все байдуже.

132. Мене досить важко вивести з себе.

133. Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.

134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.

135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, то я не можу змусити себе не думати про них.

137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.

138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.

139. Мене дуже турбують всілякі нещастя.

140. Мої переконання і погляди непохитні.

141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.

142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують наганяй за що-небудь.

143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.

144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені бувати серед людей.

145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.

146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.

147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

148. Буває, що непристойна або навіть непристойна жарт у мене викликає сміх.

149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.

150. Я віддаю перевагу діяти відповідно до власних планів, а слідувати вказівкам інших.

151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.

152. Якщо я поганої думки про людину чи навіть нехтую його, я мало намагаюся приховати це від нього.

153. Я людина нервова і легко і збудливий.

154. Все у мене виходить погано, не так як треба.

155. Майбутнє мені здається безнадійним.

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього воно здавалося мені непохитним.

157. Кілька разів в тиждень у мене буває таке відчуття, що має статися щось страшне.

158. Більшу частину часу я відчуваю себе втомленим.

159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.

160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних положень.

161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.

162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді любові.

163. Якщо я захочу зробити щось, але навколишні вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.

164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть схопити від життя все, що можуть.

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

ДОДАТОК 4

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто сварить себе.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.

25.Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.

26.З оточуючими зазвичай вільно спілкується.

27.Важко боротися із самим собою.

28.Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.

29.У душі – оптиміст.

30.Людина вперта; таких називають важкими.

31.До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.

32.Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.

33.Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.

34.Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.

35.Людина з привабливою зовнішністю.

36.Відчуває себе безпомічним.

37.Прийнявши рішення –виконує.

38.Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.

39.Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.

40.Відчуває неприязнь до того, що його оточує.

41.Усім задоволений.

42.Почувається погано: не може організувати собі.

43.Відчуває млявість.

44.Урівноважений, спокійний.

45.Роздратований, часто не може стриматися.

46.Часто відчуває себе ображеним.

47.Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.

48.Буває, що поширює плітки.

49.Не дуже довіряє своїм почуттям.

50.Досить важко бути самим собою.

51.На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркує.

52.Ті, що відбувається, тлумачить посвоєму, здатен нафантазувати зайве.

53.Терплячий до інших і приймає шкірного таким, яким він є.

54.Намагається не думати про свої проблеми.

55.Вважає собі цікавою людиноюпривабливою як особистість, помітною.

56.Людина сором'язлива.

57.Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.

58.У душі відчуває перевагу.

59.Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".

60.Боїться думань інших про собі.

61.Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.

62.Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.

63.Людина діяльна, енергійна.

64.Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65.Просто недостатньо оцінює собі.

66.Ватажок, вміє впливати.

67.Ставитися до себе в цілому.

68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.

69.Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.

70.Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.

71. Розгублений, невпевнений.

72.Задоволений собою.

73.Йому часто не щастить.

74.Людина приємна, приваблює.

75.Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.

76.З презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.

77.Колі треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.

78.Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79.Уміє наполегливо працювати.

80.Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.

81.Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.

82.Завжди правдивий.

83.Схвильований, напружений.

84.Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85.Відчуває невпевненість.

86.Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.

87.Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88.Людина, якій подобається міркувати.

89.Іноді подобається хизуватися.

90.Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.

91.Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.

92.Ніколи не запізнюється.

93.Відчуває внутрішню несвободу.

94.Відрізняється від інших.

95.Не дуже надійний, на нього не можна покластися.

96.Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.

97.Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.

98.Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; вусі може виконати.

99.Собі не цінує: ніхто його не сприймає серьозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.

101. Усі свої звички вважає позитивними.

Список використаної літератури

1.Уильям Джеймс –«Основы психологии»;СПб.:Санкт-Петербургская электропечатня, 1902- 370 с.

2. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становлення личности.: пер. с нем. – М.: Мир, 1994 – 320с.

3. Захарова А. В. Генезис самооценки: автореф. дис. доктора психологических наук.: 19.00. 07. / АПН СССР инст. общей и педагогической психологии. - М., 1980. - 44с.

4. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис. кандидата психологічних наук.: 19.00. 01. / Харківський державний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2002. – 194 арк.

5. Кон И. С. Открытие "Я" – М.: Политиздат, 1978. – 352 с.

6. Липкина А. И. Психология самооценки школьника: автореф. дис. доктора психологических наук.: 19.00. 07. – М., 1974.

7. Липкина А.И. Самооценка школьника. - М.: Знание, 1976. - 64с.

8. Давыдов В. В., Драгунова Т. В., Ительсон Л. Б., Петровский А. В. Возрастная и педагогическая психология: учебник для студентов пед. институтов. - М.: Просвещение, 1979. - 288с.

9. Мудрик А.В. Роль социального окружения в формировании личности подростка. - М., Знание, 1979.

10.Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток. - М.: Просвещение, 1991. - 63с.

11.Берне Р. Развитие Я - концепции и воспитание. - М., 1986

12 Басина Е.З. Становление самооценки и образа Я. // Особенности психического развития детей 6-7-летнего возраста под. ред. Д.Б.Эльконина, А.Л.Венгера. - М.: Педагогика, 1988. С.56-65.

13. Куницына В.Н. Восприятие подростками других людей и себя. - Л., 1972

14.Гуменюк О. Психологія Я- концепції. – Т. Економічна думка, 2002- 186 с.

15.Фельдштейн Д. И. Психология развития личности в онтогенезе. - М.: Педагогика, 1989. – 208 с.

16. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л.,1982.

17. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983.

18. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М.: Просвещение, 1989.

19.Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1977.

20. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. Минск,1993.

21. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М.: Просвещение, 1989.

22.Кариенко Л.А., Петровский А.В. Краткий психологический словарь. М.: Просвещение, 1981.

23.Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983.

24.Трубицына Л.В. Методика проведения занятий с подростками по программе позитивной профилактики наркомании, алкоголизма и других видов асоциального поведения. М.,1993

25. Кле М. Психология подростка. М., 1989.

26.Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе. М.: Педагогика,1989.

27. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса. // Вопросы психологии.-№4 – 1990

28.Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. Вузов. – 4-е изд., стереотип. М.: Академия, 1999.

29. Кондратьева С.В. Практическая психология: учебно-методическое пособие. Минск: Университетское, 1997. С.212.

30. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М. : Просвещение, 1998. – 464 с.

31. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина ; под ред. А. Г. Рузской. – [2-е изд.]. – М. : Московский психолого-социальный институт, Воронеж : НПО «МОДЗК», 2001. – 320 с.

32. Гірняк А. Н. Понятєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології / Андрій Гірняк // Психологія і суспільство. – 2017. – № 3. – С. 112-126.

33.Мендель Б. Р. Возрастная психология: Учебное пособие. - М.: Инфра-М, 2012.

34. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. - М.: Академический проект, 2011.

35. Михайлов Ф. Г. Сознание и самосознание. - М., 1991

36.Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. - Самара: Издательский Дом "БАХРАХ-М", 2003.

37. Травін В. В., Дятлов В. А. Основи кадрового менеджменту. М: Інфра-М, 1998.

38. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) А. А. Налчаджян. – Ереван, 1988. – 246 с.

39.Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: Навчальний посібник. – К.: Знання, 2005. – 486 с.

40.Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопроси психологии. – 1989. – № 1. – 92-99с

41.Мудрик А. В. Роль соціального оточення у формуванні особистості.- К., Знання, 199. – 150 с.

42. Анохін П.К. Нариси з фізіології функціональних систем. - М., 1975.

43. Дьоміна Л.Д. Деякі аспекти психолого-педагогічної адаптації студентів до вузівського навчання // Педагогічні умови вдосконалення адаптаційних процесів у ВНЗ. - Барнаул, 1988. С. 5-10

44. Обухова Л. Ф. Концепція Жана Піаже: за і проти. - М., 1981. - 191 с.

45. Нартова-Бочавер С.К. Два типи моральної самоактуалізації особистості // Психологічний журнал. Т. 14. № 4. 1993. С. 24-31.

46. Стефаненко Т. Г. Адаптація до нового культурного середовища та шляхи її оптимізації / Вступ до практичної соціальної психології. - М., 1994. С. 114-126.

47. Реан О.О. Концепція локусу контролю і проблема особистісної зрілості / Теоретичні та прикладні питання психології: матеріали ювілейної

конференції "Ананьєвські читання - 97". Під ред. А.А.Крилова. - СПб., 1997. С. 367-375.

48. Нагоркіна О. В. Соціально-психологічна адаптація студентів у ВНЗ в умовах розвитку студентського самоврядування. Автореферат дисс. канд. психол. наук. - Саратов, 2006. - 24 с.

49.Даниленко Н. В. Теорія інстинктів В. І. Гарбузова як ресурс особистості / Н. В. Даниленко // Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф. (каталог психотехнологій; тези доп.), Харків, 26 жовт. 2019 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди [та ін.] ; [редкол.: Т. Б. Хомуленко (голова) та ін.]. – Харків : Діса плюс, 2019. – С. 99–102.

50.Наукова стаття: « Соціально психологічна адаптація іноземних студентів у вищих навчальних закладах» Уткина А.Д. с.123

51.Современная энциклопедия психологических тестов / Сост. В.Ю.Лившиц– Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2004. –С.24-26.

52. Практичному психологу про суїцид. – Житомир, 2003. – С.21-23.

53. Інтернет джерело:https://vseosvita.ua/library/metodika-dembo-rubinstejna-blank-ta-instrukcia-437622.html

54.М. В. Лемак, В. Ю. Петрище Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики./ Ужгород Видовництво Олександри Гаркуші. - 2011

55. Бережковська, О. Л. Психологія раннього студентського віку / О. Л. Бережковська. - Москва : "Проспект", 2014. - 193 с.

56. Івочкіна, Т. М. Програма соціально-професійної адаптації молоді в умовах продуктивно зорієнтованої відкритої школи з професійною підготовкою / Т. М. Івочкіна, Ю. Ю. Матюшова, Л. Г. Сократова - Новокузнецьк: Вид-во МОУ ДПО ІПК, 2014. - 42 с.

57. Власюк, Г. В. Соціально-трудова адаптація молоді / Г. В. Власюк. - Москва: НДІ розвитку проф. освіти, 2013. - 53 с.

58. Пугачов, О. С. Соціально-трудова адаптація учнів коледжів у клубних інтегрованих колективах: монографія / О. С. Пугачов. - Москва: РДО "Освіта. Спорт. Реабілітація", 2014. - 154 с.

59. Кечкін, Ю. В. Професійно-мотиваційна адаптація курсантів до навчання у військовому виші: навчальний посібник / Ю. В. Кечкін. - Челябінськ: "Іскра-Профі", 2016. - 157 с.

60.Психолого-педагогічні чинники успішності професійної адаптації молодого вчителя : монографія / Н. А. Грачова; за ред. О. В. Гавриліна. - Володимир : ВІПКРО, 2013. - 106 с.

61. Блінова, Т. В. Педагогічний супровід процесу професійної адаптації студентів з різнорівневою довузівською підготовкою / Т. В. Блінова. - Краснодар : "Новація", 2016. - 226 с.

62.Морозова, Є. А. Психологія соціалізації та соціальної адаптації особистості / Є. А. Морозова, Н. А. Нікітін. - Москва: «Світлиця», 2016. - 54 с.

63.Психологія роботи з кадрами: адаптація керівника з виробництва. – Київ: «Знання», 2012. – 111 с.